Arc Trainer® 626A/626AT de Cybex 627A/627AT
Manual del propietario

Sistemas cardiovasculares

Número de referencia 5626-3 B

www.cybexintl.com

Índice

Declaración de conformidad con la FCC 3

Seguridad

Información sobre el voltaje y la conexión a tierra 4
Directrices de seguridad importantes 4
Etiquetas de advertencia y precaución. 7
Colocación de adhesivos 8

Montaje

Especificaciones: 626A/627A. 9
Vista superior de 626A/627A 10
Especificaciones: 626AT/627AT 11
Vista superior de 626AT/627AT 12
Entorno y almacenamiento. 12
Elección y preparación de la zona 13
Requisitos de corriente eléctrica 13
Montaje de 626A/627A. 14
Montaje de 626AT/627AT 27
Configuración 43
Configuración A/V y preajustes de radio FM 45
Controles del monitor E3 View 51
Configuración del monitor E3 View 52
Comprobación del funcionamiento. 58

Funcionamiento

Uso previsto 59
Términos utilizados. 59
Símbolos de mandos del usuario utilizados . 60
Pantalla de la consola 62
Mandos del usuario 63
Subida y bajada de la unidad 64
Total Access Bloqueo de manillar. 65
Bajada de emergencia 65
Rango de movimiento. 66
Guía rápida de funcionamiento 67
Guía de funcionamiento detallada 67
Selección de programas. 69
Lecturas de datos. 70
Indicador de ritmo cardiaco 71

Mantenimiento

ADVERTENCIAS 72
Limpieza de la unidad. 73
Tareas de mantenimiento preventivo 73
Extraer la cubierta de acceso. 74
Correas de transmisión 75
Batería recargable 75
Colocar la cubierta de acceso 76
Programa de mantenimiento recomendado . 76

Servicio de atención al cliente

Registro del producto 78
Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente 78
Solicitud de piezas 78
Autorización de devolución del material (RMA)79
Piezas dañadas 80

Apéndice: Información general de los programas

P1: Pérdida de peso 1 81
P2: Pérdida de peso 2 82
P3: Pérdida de peso 3 83
P4: Cardio 1 84
P5: Cardio 2 85
P6: Cardio 3 86
P7: Resistencia 1 87
P8: Resistencia 2 88
P9: Control del ritmo cardiaco 89

Cybex® y el logotipo de Cybex son marcas comerciales registradas de Cybex International, Inc. Polar® es una marca comercial registrada de Polar Electro Inc. iPod® es una marca comercial registrada de Apple Inc.

DECLINACIÓN DE RESPONSABILIDAD: Cybex International, Inc. no se responsabiliza del contenido de este manual. Cybex International, Inc. se reserva el derecho de revisar este documento en el momento en que lo desee y de realizar cambios en el producto que se describe en el manual sin previo aviso y sin la obligación de informar al usuario sobre dichas revisiones y cambios.

© Copyright 2013, Cybex International, Inc. Reservados todos los derechos. Impreso en los Estados Unidos de América.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 (EE. UU.) • 508-533-4300• FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com • 5626-3 B • Enero 2013

Declaración de conformidad con la FCC

Los cambios o modificaciones que se realicen en esta unidad sin el consentimiento expreso de la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autorización del usuario para poner en funcionamiento el equipo.

Este equipo ha sido probado y se ha demostrado que cumple los límites para dispositivos digitales de Clase B, en virtud del apartado 15 de la normativa de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias no deseadas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar radiofrecuencias y, si no se ha instalado o no se utiliza siguiendo las instrucciones proporcionadas, podría causar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se garantiza que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si este equipo interfiere negativamente en la recepción de radio o TV, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia por medio de una o varias de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar el lugar de la antena receptora.
- Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito distinto al que está conectado el receptor.
- Póngase en contacto con su distribuidor o con un técnico de radio y TV especializado para recibir ayuda.

Seguridad

📖 Lea todas las instrucciones y advertencias antes de utilizar la unidad.

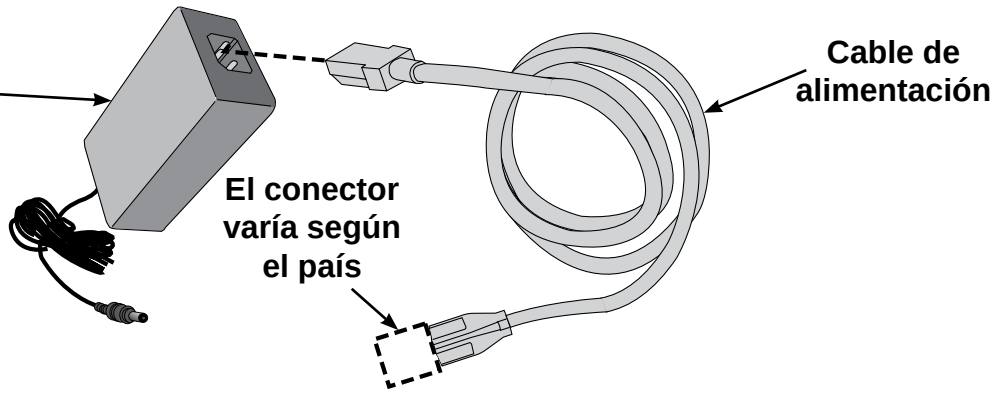
Información sobre el voltaje y la conexión a tierra

El adaptador de alimentación de CA es opcional.

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***
- *Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.*
- *No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.*

Cybex no se responsabiliza de las lesiones o daños que se puedan producir como resultado de una modificación del cable o el enchufe.

- Compruebe que los requisitos de voltaje de la unidad coinciden con los requisitos de voltaje de su zona.
- Compruebe que la salida de la unidad tiene la misma configuración que el enchufe.



Use solamente adaptadores de corriente y cables de alimentación suministrados por Cybex.

Directrices de seguridad importantes

(Guarde estas instrucciones)

ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***
- *Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.*
- *La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Precauciones de seguridad para el usuario

- MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe someterse a un examen médico.
- Deje de hacer ejercicio si siente malestar, mareos o dolor en algún momento y consulte a su médico.
- Lea las instrucciones antes de utilizar la unidad.
- 📖 Lea y comprenda todas las advertencias pegadas en la unidad antes de utilizarla.
- Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
- Espere hasta que la cinta se detenga totalmente antes de bajarse de la unidad.
- Mantenga la superficie de la cinta limpia y seca.
- NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
- Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
- NO utilice esta unidad si el usuario pesa más de 400 lb. (180 kg). Este es el peso máximo establecido para el usuario.
- Informe al gimnasio de cualquier fallo, daño o reparación del equipo.
- Cambie las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas, o si son ilegibles.

Precauciones de seguridad de la instalación

Es responsabilidad del usuario/propietario o del operario del gimnasio asegurarse de que el mantenimiento se realiza de manera periódica.

- Asegúrese de que se leen y cumplen todas las precauciones de seguridad y del usuario.
- Lea y comprenda totalmente el manual del propietario antes de montar, reparar o utilizar la unidad.
- Compruebe que todos los usuarios están preparados y saben utilizar correctamente el equipo.
- No utilice la unidad al aire libre.
- Compruebe que cada unidad está configurada y nivelada, y que funciona en una superficie nivelada firme. No instale el equipo en una superficie irregular.
- Compruebe que hay suficiente espacio para poder acceder a la unidad y para que esta funcione.
- Utilice exclusivamente adaptadores de corriente CA proporcionados por Cybex.
- No utilice el adaptador de corriente opcional en lugares húmedos o mojados.
- No utilice la unidad si: (1) la unidad está conectada a un adaptador de alimentación opcional que tiene un cable dañado; (2) la unidad no funciona adecuadamente; o (3) si la unidad se ha caído o dañado. Póngase en contacto con un técnico cualificado para que solucione el problema.
- Este EQUIPO no debe utilizarse en presencia de aerosoles (spray), ANESTÉSICOS INFLAMABLES MEZCLADOS CON AIRE, CON OXÍGENO U ÓXIDO DE NITRÓGENO.
- Realice revisiones de mantenimiento periódicas de la unidad. El nivel de rendimiento solo puede mantenerse si se examina periódicamente. Preste especial atención a todos aquellos componentes que se puedan desgastar con mayor facilidad, entre los que se incluyen los cables, las poleas, las correas y las agarraderas.
- Cambie las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas, o si son ilegibles.
- Cambie inmediatamente los componentes que estén dañados o deteriorados. Si no puede cambiar inmediatamente los componentes dañados o deteriorados, detenga el funcionamiento de la unidad hasta que se reparen.

- No intente realizar reparaciones eléctricas ni mecánicas. Cuando necesite realizar alguna reparación, póngase en contacto con el personal de mantenimiento cualificado. Si reside fuera de Estados Unidos, puede ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239. Si reside fuera de Estados Unidos, puede ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300.
- Utilice solamente componentes proporcionados por Cybex para mantener y reparar la unidad.
- Mantenga un registro de reparaciones que incluya todas las actividades de mantenimiento.
- Desconecte el adaptador de corriente opcional antes de reparar la unidad.
- No utilice accesorios en la unidad a menos que hayan sido recomendados por Cybex.
- La unidad puede generar interferencias electromagnéticas u otro tipo de interferencias, o puede resultar afectada por interferencias de otros equipos cercanos. Si cree que es posible que se produzca alguna de estas situaciones, tome precauciones separando el equipo o protegiéndolo para evitar dichas interferencias.

Etiquetas de advertencia y precaución

Para cambiar las etiquetas dañadas o deterioradas, realice uno de los siguientes procedimientos: Visite www.cybexintl.com para comprar piezas en línea, envíe sus pedidos por fax al 508-533-5183 o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex en el teléfono 888-462-9239. Si reside fuera de EE. UU., llame al 508-533-4300. Para consultar la ubicación o el número de referencia de las etiquetas, consulte la lista de piezas y el diagrama de vista explosionada en el sitio web de Cybex: www.cybexintl.com.

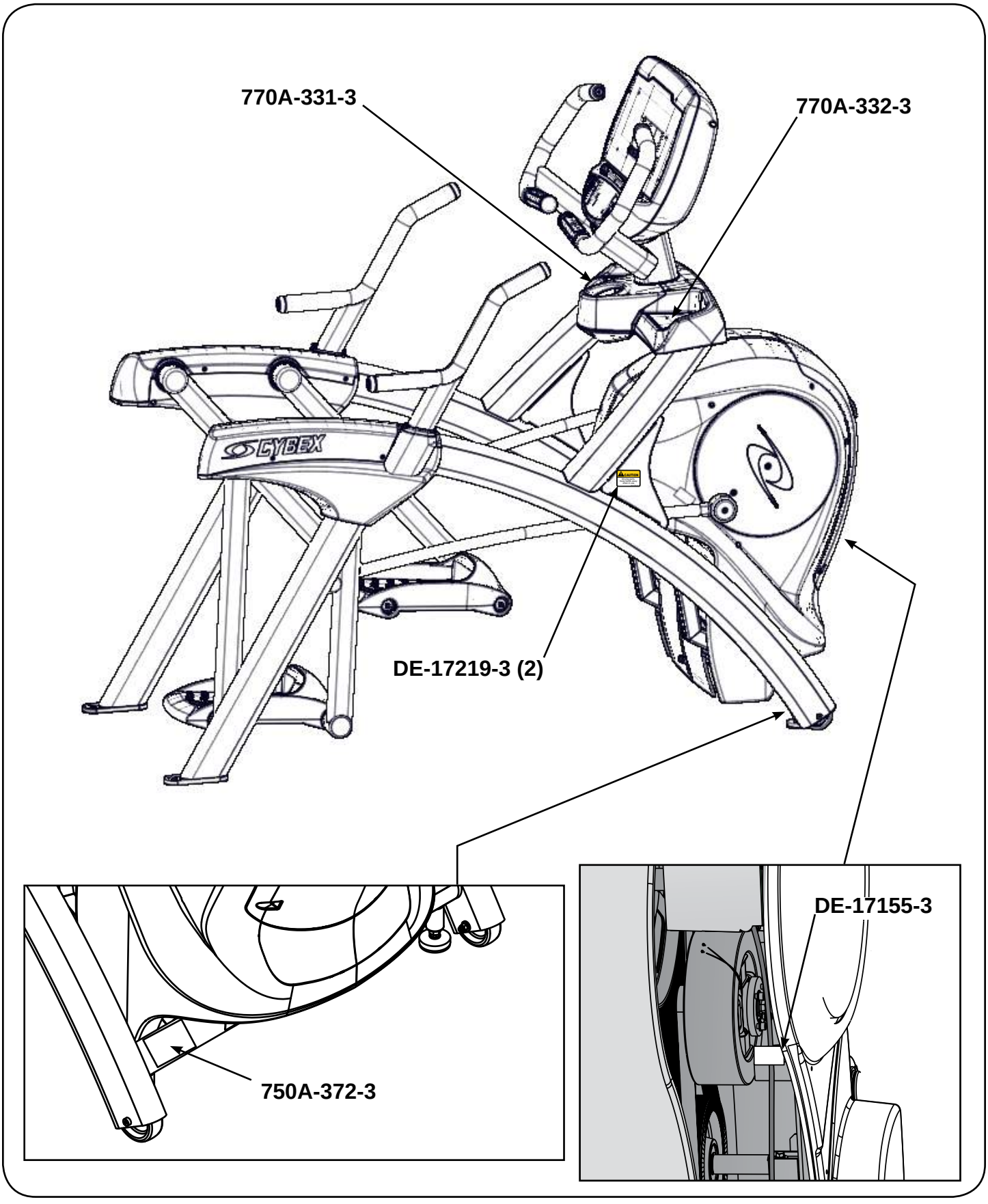
Las etiquetas de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa, que de no evitarse puede provocar lesiones graves o el fallecimiento.

Lea y comprenda las etiquetas de precaución y advertencia antes de utilizar la unidad.

ADVERTENCIA
SI NO TOMA ESTAS PRECAUCIONES, PUEDEN PRODUCIRSE LESIONES GRAVES
¡ADVERTENCIA! Es posible que los sistemas de supervisión del ritmo cardíaco no sean precisos. Un ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado.
MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 13 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe someterse a un examen médico.
Deje de hacer ejercicio si siente malestar, mareos o dolor en algún momento y consulte a su médico.
Lea las instrucciones antes de utilizar la unidad.
Lea y comprenda el manual del propietario y todas las advertencias pegadas en la unidad antes de utilizarla.
Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
770A-331-3
ADVERTENCIA

ADVERTENCIA
SI NO TOMA ESTAS PRECAUCIONES, PUEDEN PRODUCIRSE LESIONES GRAVES
Espere hasta que la cinta se detenga totalmente antes de bajarse de la unidad.
Mantenga la superficie de la cinta limpia y seca.
NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
NO utilice esta unidad si pesa más de 400 lb. (180 kg). Este es el peso máximo establecido para el usuario.
Informe al gimnasio sobre cualquier fallo, daño o reparación del equipo.
Cambie las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas o si no se pueden leer.
770A-332-3
ADVERTENCIA

Colocación de adhesivos



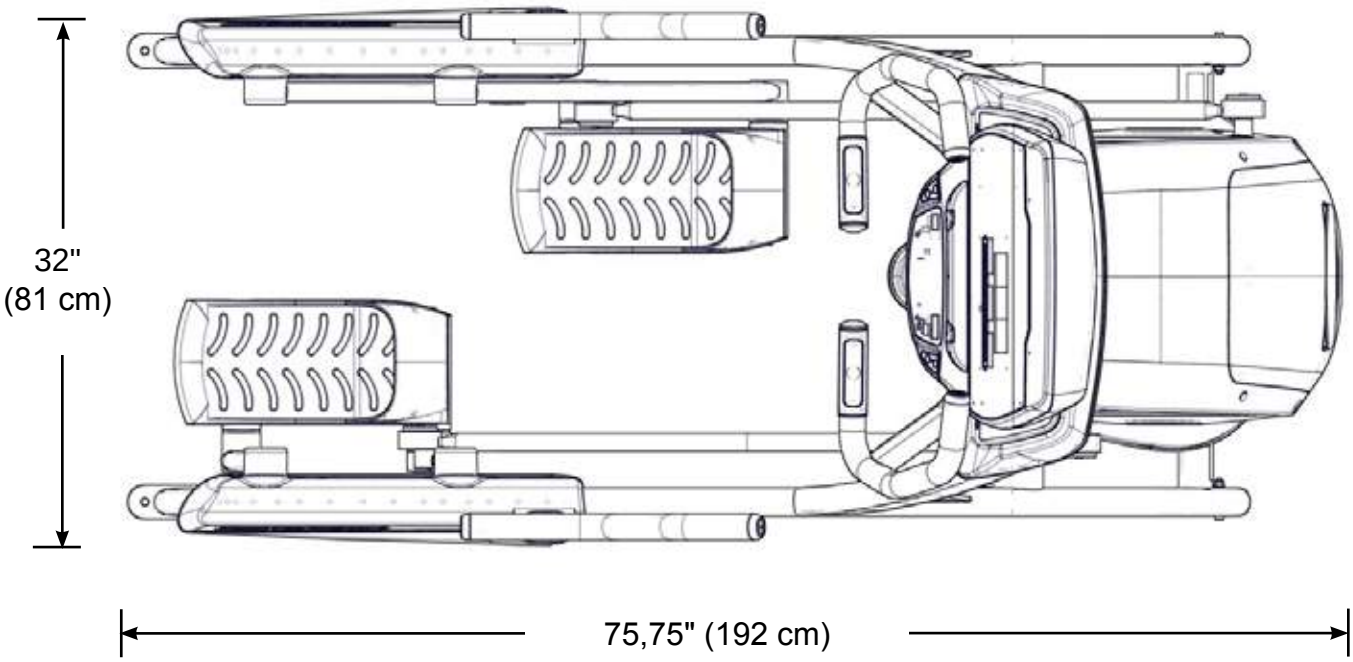
Montaje

Especificaciones: 626A/627A

Clasificación	S (Studio) (Estudio)
Precisión	A
Longitud tras montaje	75,75" (192 cm)
Anchura tras montaje	32" (81 cm)
Altura:	62,5" (159 cm)
Peso del producto	404 lb (183 kg)
Peso del envío	429 lb (195 kg)
Niveles de inclinación	0-20
Niveles de resistencia	0-100
Longitud del paso	Longitud fija: 24" (61 cm).
Programas	Inicio rápido y Manual, y nueve programas de serie.
Características de la consola	Consola superior: LED o Monitor E3 View (Embedded Personal Entertainment Monitor). Muestra Calorías/h, Distancia, Pasos por minuto, Calorías, Vatios, MET y BPM. Consola inferior: Dos pantallas numéricas para la inclinación, la resistencia y el nivel. Bandejas auxiliares y soporte para botellas de agua
Características del ritmo cardiaco	Receptor inalámbrico de ritmo cardiaco integrado (transmisor no incluido) y control del ritmo cardiaco por contacto.
Colores de la estructura	Estándar: Textura blanca, textura negra, dorado metálico, cromo negro y platino brillante. Personalizados: Colores ilimitados disponibles.
Rango de resistencia	0-900 vatios.
Peso máximo del usuario	400 lb. (181 kg).
Potencia nominal	Con batería o 100-240 VCA~, 50/60 Hz, 1,8 A, 1 fase.
Opciones	Adaptador de alimentación de CA

Las dimensiones que aparecen en las instrucciones de instalación son las mínimas recomendadas que estipula el fabricante. La instalación se encargará de delimitar el área real de acceso y de paso, que deberá cumplir todos los códigos o normativas locales aplicables.

Vista superior de 626A/627A

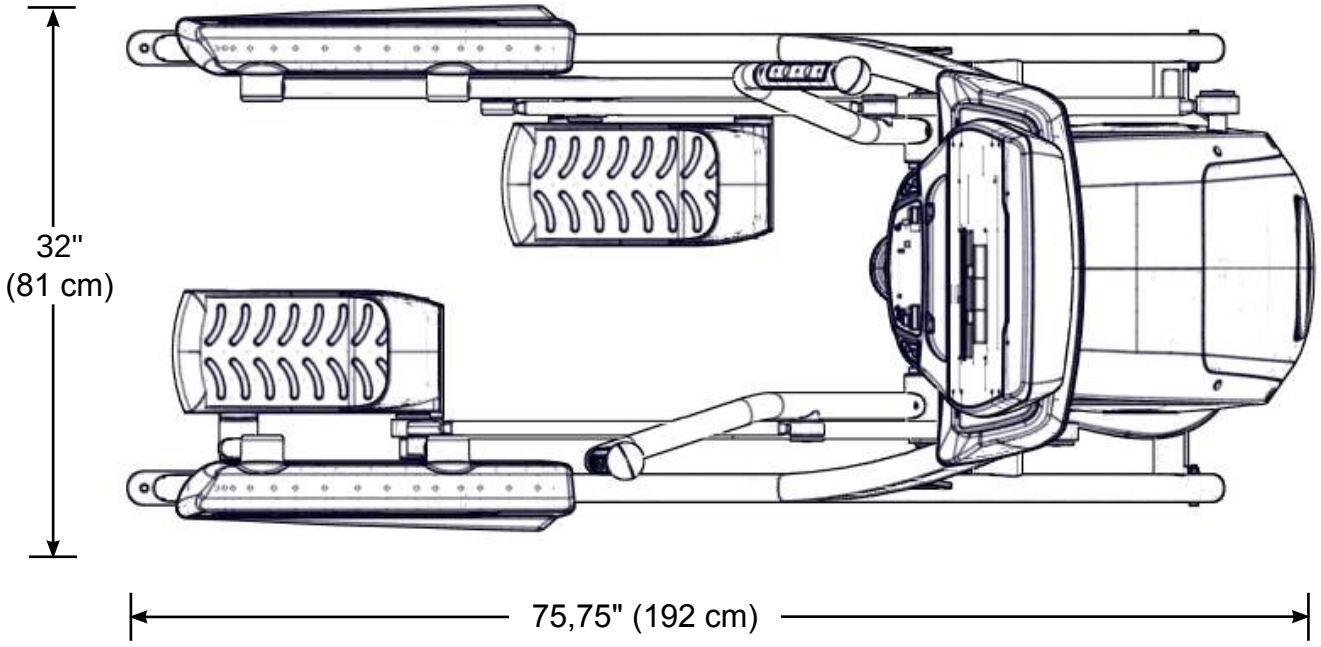


Especificaciones: 626AT/627AT

Clasificación	S (Studio) (Estudio)
Precisión	A
Longitud tras montaje	75,75" (192 cm)
Anchura tras montaje	32" (81 cm)
Altura:	62,5" (159 cm)
Peso del producto	412 lb. (187 kg)
Peso del envío	437 lb. (198 kg)
Niveles de inclinación	0-20
Niveles de resistencia	0-100
Longitud del paso	Longitud fija: 24" (61 cm).
Programas	Inicio rápido y Manual, y nueve programas de serie.
Características de la consola	Consola superior: LED o Monitor E3 View (Embedded Personal Entertainment Monitor). Muestra Calorías/h, Distancia, Pasos por minuto, Calorías, Vatios, MET y BPM. Consola inferior: Dos pantallas numéricas para la inclinación, la resistencia y el nivel. Bandejas auxiliares y soporte para botellas de agua.
Características del ritmo cardiaco	Receptor inalámbrico de ritmo cardiaco integrado (transmisor no incluido) y control del ritmo cardiaco por contacto.
Colores de la estructura	Estándar: Textura blanca, textura negra, dorado metálico, cromo negro y platino brillante. Personalizados: Colores ilimitados disponibles.
Rango de resistencia	0-900 vatios.
Peso máximo del usuario	400 lb. (181 kg).
Potencia nominal	Con batería o 100-240 VCA~, 50/60 Hz, 1,8 A, 1 fase.
Opciones	Adaptador de alimentación de CA

Las dimensiones que aparecen en las instrucciones de instalación son las mínimas recomendadas que estipula el fabricante. La instalación se encargará de delimitar el área real de acceso y de paso, que deberá cumplir todos los códigos o normativas locales aplicables.

Vista superior de 626AT/627AT



Entorno y almacenamiento

Humedad y electricidad estática

La unidad está diseñada para que funcione con normalidad en un entorno con una humedad relativa que oscile entre el 30 % y el 75 %. La unidad se puede enviar y almacenar en un entorno con una humedad relativa que oscile entre el 10 % y 90 %.

El aire seco puede generar electricidad estática. Durante el entrenamiento, el usuario podría sufrir una descarga debido a la acumulación de electricidad estática en su cuerpo y en el circuito de descarga de la unidad. Si nota electricidad estática, aumente la humedad con un humidificador hasta un nivel en el que se sienta cómodo.

No instale, utilice o almacene la unidad en una zona de humedad elevada como, por ejemplo, cerca de una sala de vapor, una sauna, una piscina climatizada o al aire libre. La exposición de la máquina al vapor de agua, cloro o bromo podría afectar negativamente a los componentes electrónicos así como a otras piezas de la unidad.

Temperatura

La unidad está diseñada para que funcione con normalidad en un entorno operativo con una temperatura ambiente que oscile entre 50 °F (10 °C) y 104 °F (40 °C). La unidad puede enviarse y almacenarse en un entorno operativo con una temperatura ambiente que oscile entre 32 °F (0 °C) y 140 °F (60 °C).

Elección y preparación de la zona

Antes de montar la unidad, compruebe que la zona elegida cumple los siguientes criterios:

- La zona tiene buena iluminación y ventilación.
- La superficie es una estructura redonda y está correctamente nivelada.

Coloque una base de madera gruesa de 3/4" (1,9 cm) debajo de la unidad para proteger el suelo.

La zona tiene un acceso y un paso amplios alrededor de la unidad para poder bajarse de ella en caso de emergencia. Debe haber un espacio mínimo de 19,7 pulgadas (0,5 metros) al menos en un lateral de la unidad, y también detrás de ella. Debe haber una distancia mínima de 12" (30 cm) entre las unidades para que la señal inalámbrica de ritmo cardiaco funcione correctamente.

Requisitos de corriente eléctrica

El adaptador de alimentación de CA es opcional.

- Compruebe que la unidad está conectada a una toma que tiene la misma configuración que el enchufe.
- Asegúrese de que la unidad está conectada a un circuito con conexión a tierra.
- No utilice un adaptador de conexión a tierra para adaptar el cable de alimentación de 3 clavijas a una toma de corriente sin conexión a tierra.
- Utilice únicamente el kit de alimentación de CA opcional proporcionado por Cybex. Consulte las dudas que tenga a un electricista.
- Asegúrese de que las tomas de corriente que se utilizan con este producto cumplen todos los reglamentos locales y federales de construcción.

Montaje de 626A/627A

Las palabras “izquierda” y “derecha” hacen referencia a la orientación del usuario.

📖 Lea detenidamente y comprenda todas las instrucciones antes de montar la unidad. Compruebe minuciosamente todos los elementos. Si observa daños, consulte la sección Servicio de atención al cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento de devolución adecuado o para volver a solicitar piezas.

Verifique que el paquete es correcto.

1. Lea la etiqueta de la caja para comprobar que el número de modelo y el voltaje (opcional) coinciden con lo solicitado.
2. Levante y retire los cartones que rodean la unidad.
3. Compruebe que la unidad es del color solicitado.

Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips
- Destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso
- Llave Allen de 7/32" (incluida)
- Llave de boca de 9/16" (2)

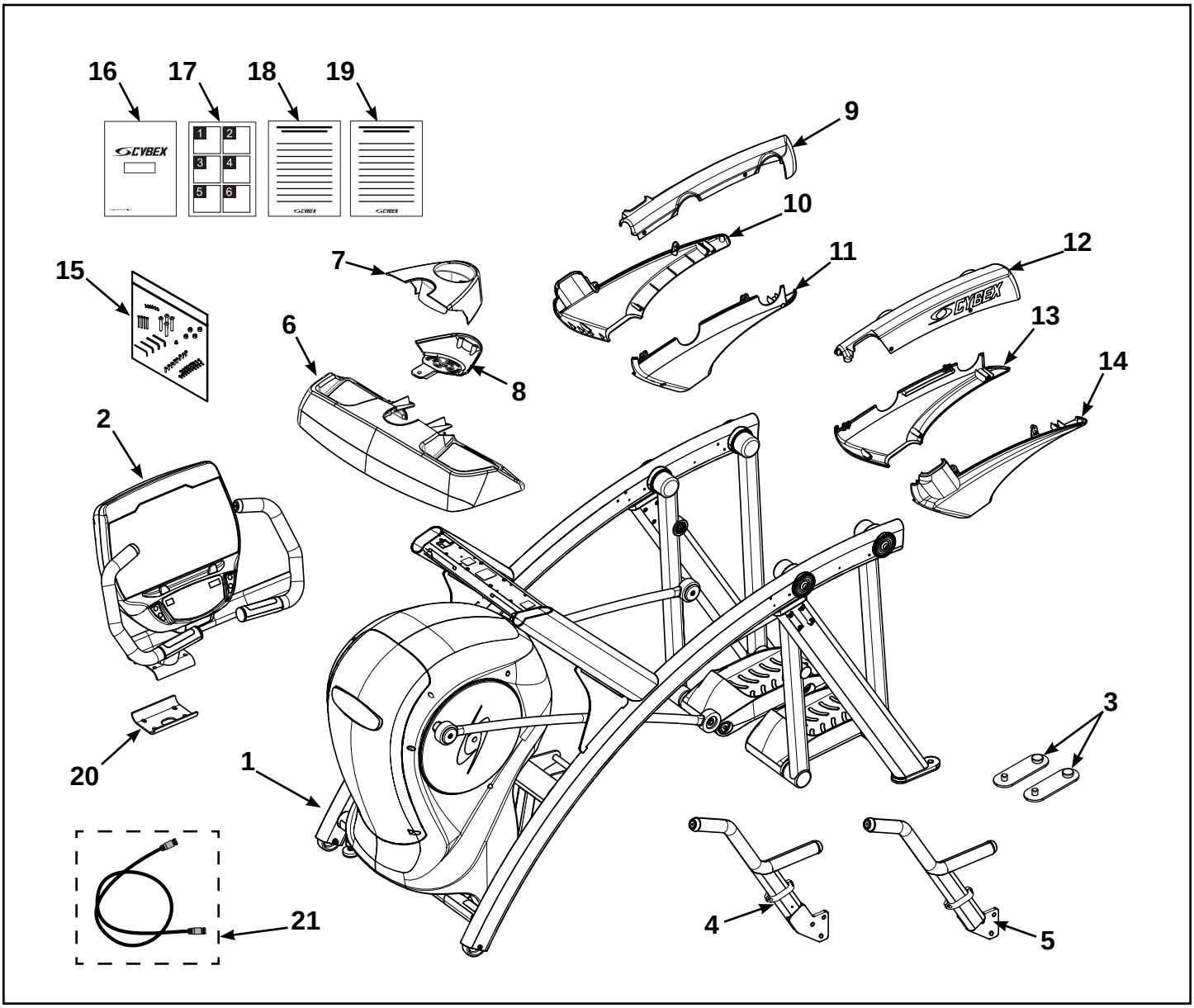
Para realizar esta operación se necesitarán dos personas. Es responsabilidad del propietario de la instalación o del propietario del equipo asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina para poder pasar y acceder de manera segura a esta durante su utilización.

Desempaquete las cajas de cartón y compruebe su contenido

Consulte la lista de elementos y el diagrama que se muestran a continuación para conocer el contenido de la caja. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener información de contacto en caso de que falte alguno de los componentes.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
1	1	Variable	Base con cubiertas acopladas
2	1	Variable	Conjunto de la consola
3	2	12090-322	Soporte para pie
4	1	NA	Manillar, derecho
5	1	NA	Manillar, izquierdo
6	1	770A-316	Base, bandeja auxiliar
7	1	770A-317	Cubierta, parte superior, bandeja auxiliar
8	1	770A-318	Cubierta, parte inferior, bandeja auxiliar
9	1	770A-322	Cubierta, trasera, superior, derecha
10	1	770A-323	Cubierta, trasera, exterior, derecha
11	1	770A-324	Cubierta, trasera, interior, derecha
12	1	770A-319	Cubierta, trasera, superior, izquierda
13	1	770A-321	Cubierta, trasera, interior, izquierda

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
14	1	770A-320	Cubierta, trasera, exterior, izquierda
15	1	NA	Pack de piezas metálicas
16	1	5626-3	Manual del propietario
17	1	626A-328	Póster del conjunto
18	1	625A-330	Hoja de garantía comercial de Arc
19	1	625A-331	Hoja de garantía de Arc para el consumidor
20	1	770A-310	Abrazadera inferior, montaje de la pantalla
21	1	770A-427	Cable, 6', coaxial (opción Monitor E3 View)

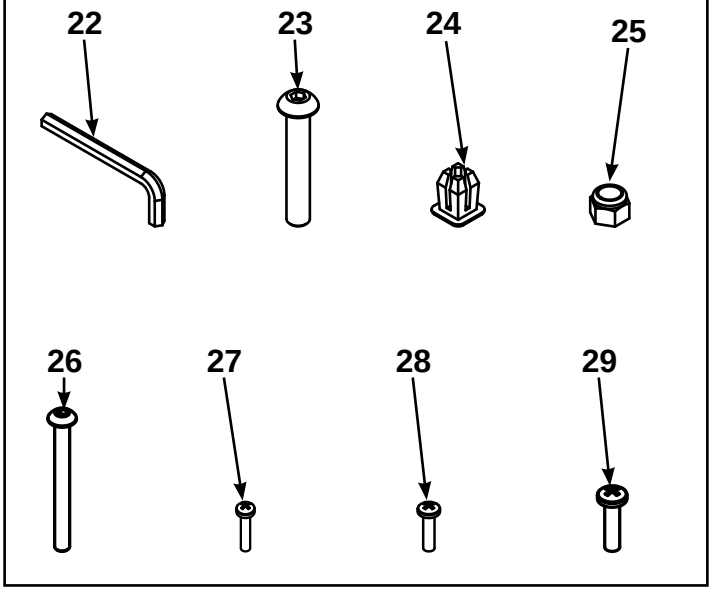


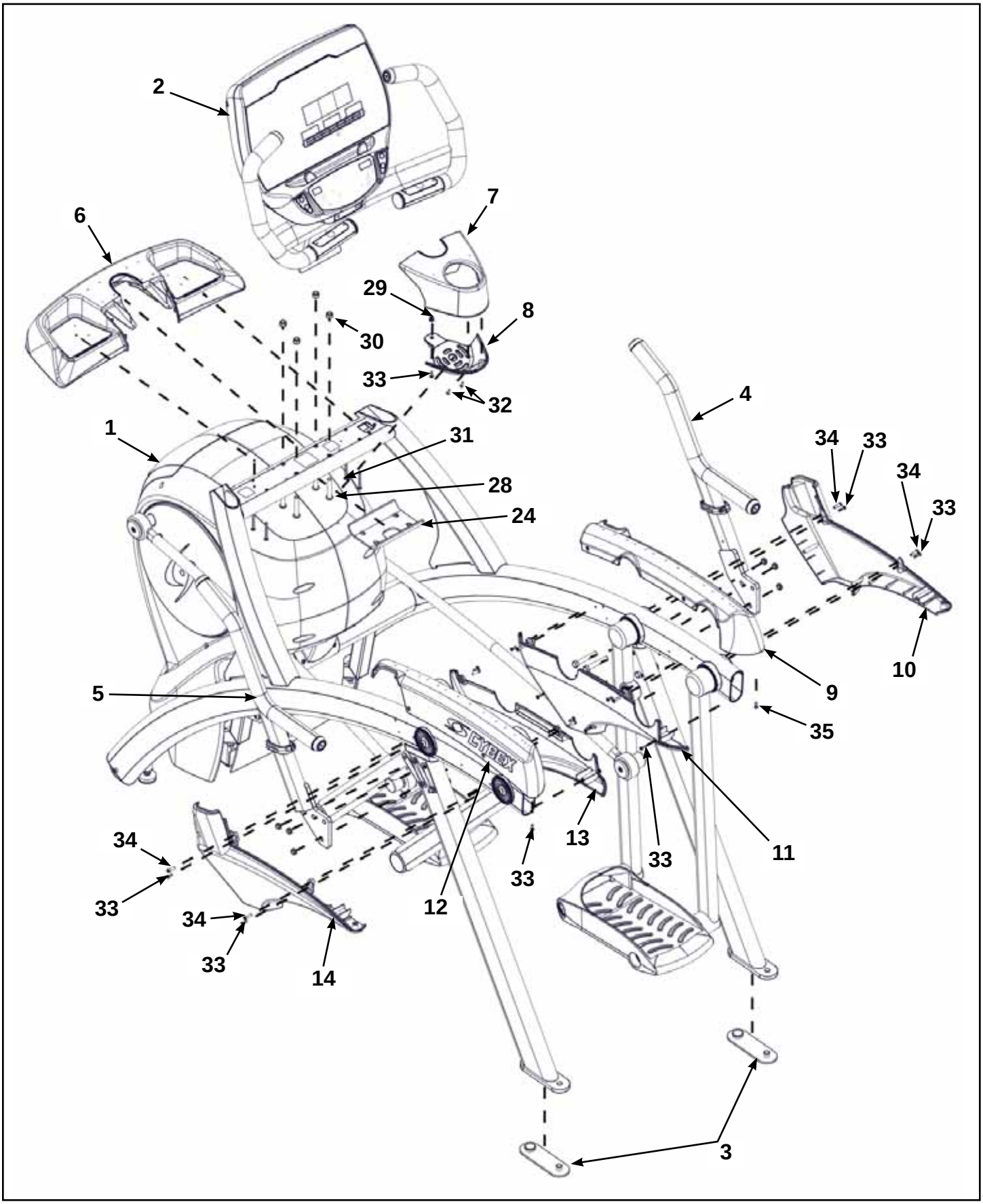
Compruebe el contenido del pack de piezas metálicas

Consulte las listas y el contenido del pack de piezas metálicas. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener información de contacto en caso de que falte alguno de los componentes.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
22	1	BK030204	Llave Allen de 7/32"
23	4	HC700430	BHSCS 0,375-16 × 2,50"
24	1	HF540200	Anilla de nylon
25	4	HN704901	Tuerca, 0,375-16 de nylon
26	4	HT592526	Tornillo de rosca 10-12 × 2,00 Philips de cabeza cilíndrica con ranura
27	2	HT532512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, #6 × 0,50"
28	19	HT552512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 8-16 × 0,50"
29	8	HT572515	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 10-24 × 0,75"

626A Piezas metálicas



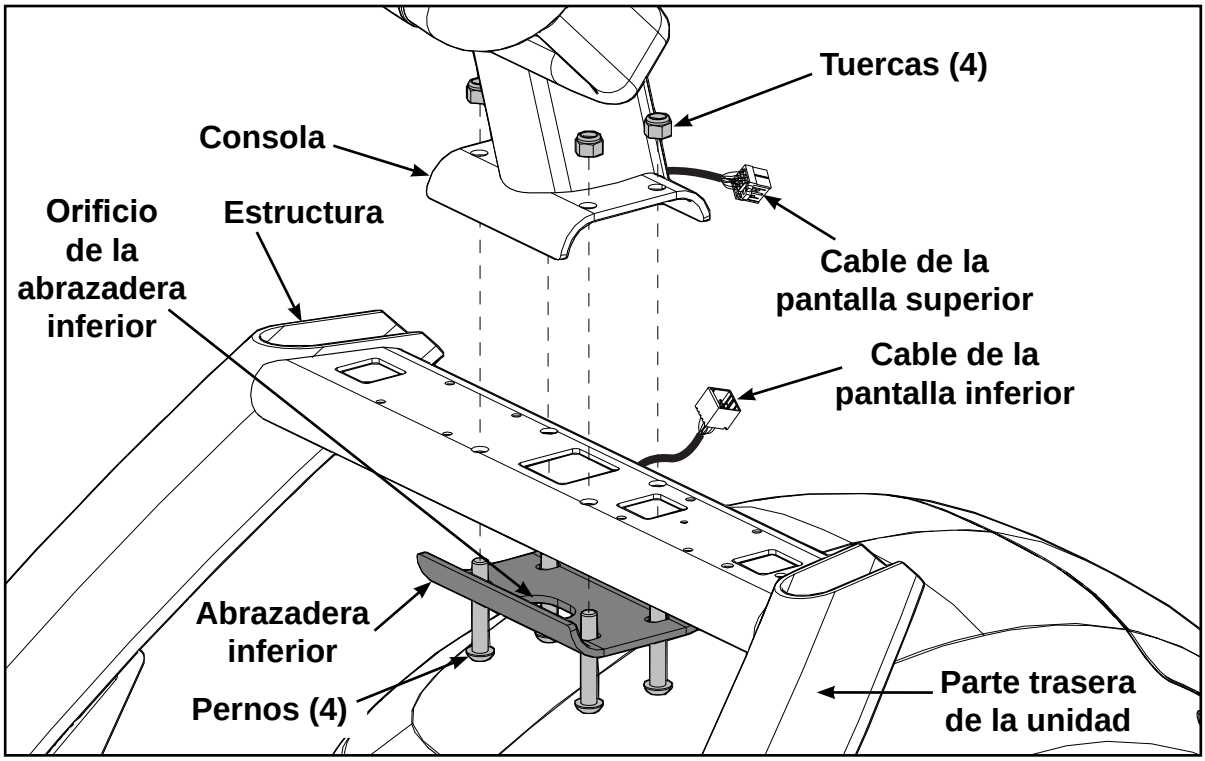

2
6
7
29
8
30
33
32
1
31
28
24
4
34
33
34
33
10
9
5
35
34
33
33
14
12
33
13
33
11
3

Eleve y mueva la unidad

1. Extraiga los pernos grandes y los refuerzos de transporte. Esta vez, guarde el material de embalaje en los brazos de unión. De esta forma, la pintura estará protegida de arañazos durante el montaje.
2. Sujete firmemente cada pata de soporte posterior y levántelas con una persona a cada lado.
3. Levante las patas de soporte posteriores de la parte inferior siguiendo métodos de levantamiento adecuados, de modo que las ruedas delanteras de transporte puedan rodar por el suelo.
4. Mueva la unidad a la ubicación deseada.
5. Baje las patas de soporte posterior.

Conecte el conjunto de la consola 626A

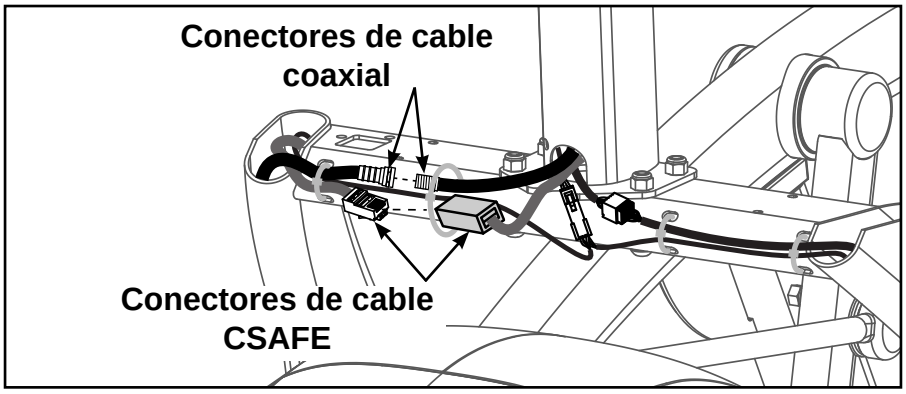
1. Coloque la consola en la estructura. No pince los cables cuando esté bajando la consola.



2. Inserte (desde abajo) la abrazadera inferior y cuatro pernos en la estructura y la consola. Coloque la abrazadera inferior de tal forma que su orificio esté orientado hacia la parte trasera de la unidad.
3. Enrosque manualmente las cuatro tuercas en los pernos.
4. Apriete los cuatro pernos y tuercas con una llave Allen de 7/32" y una llave de boca de 9/16".
5. Conecte el cable de la pantalla superior al cable de la pantalla inferior.

Instale los cables CSAFE y coaxiales opcionales (Monitor E3 View opción)

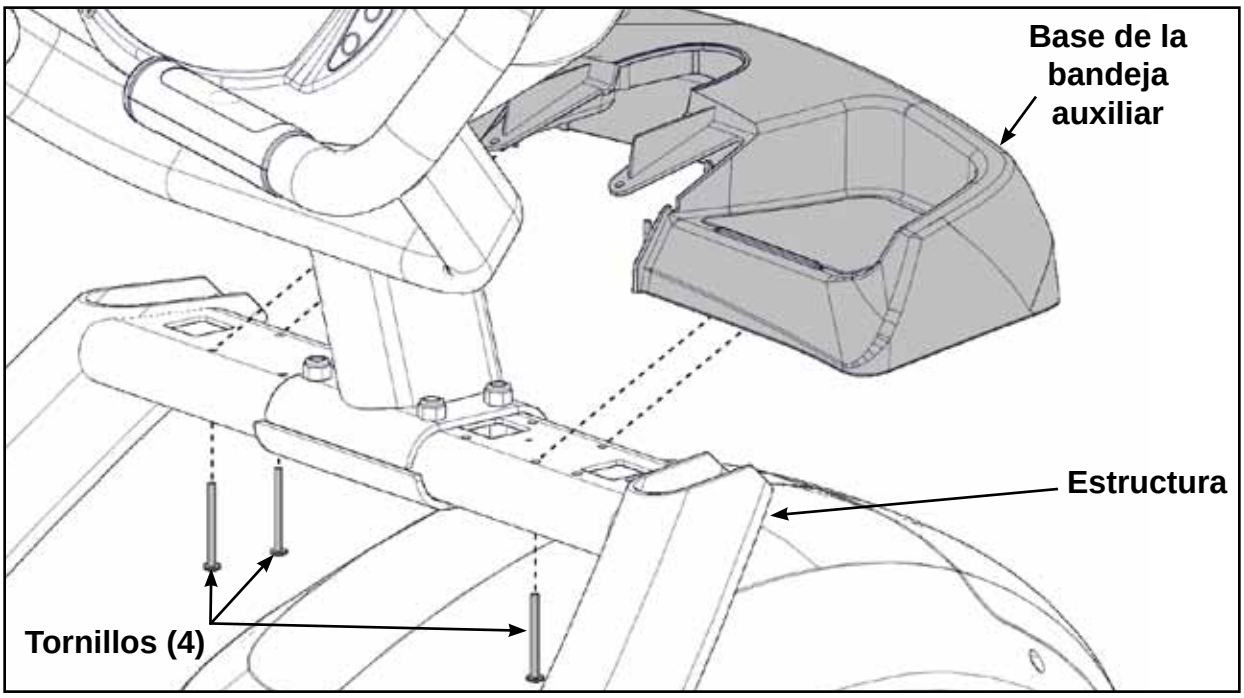
1. Conecte los conectores del cable coaxial entre ellos y apriete el conector roscado.



2. Conecte en sí los conectores del cable CSAFE.

Instale la base de la bandeja auxiliar

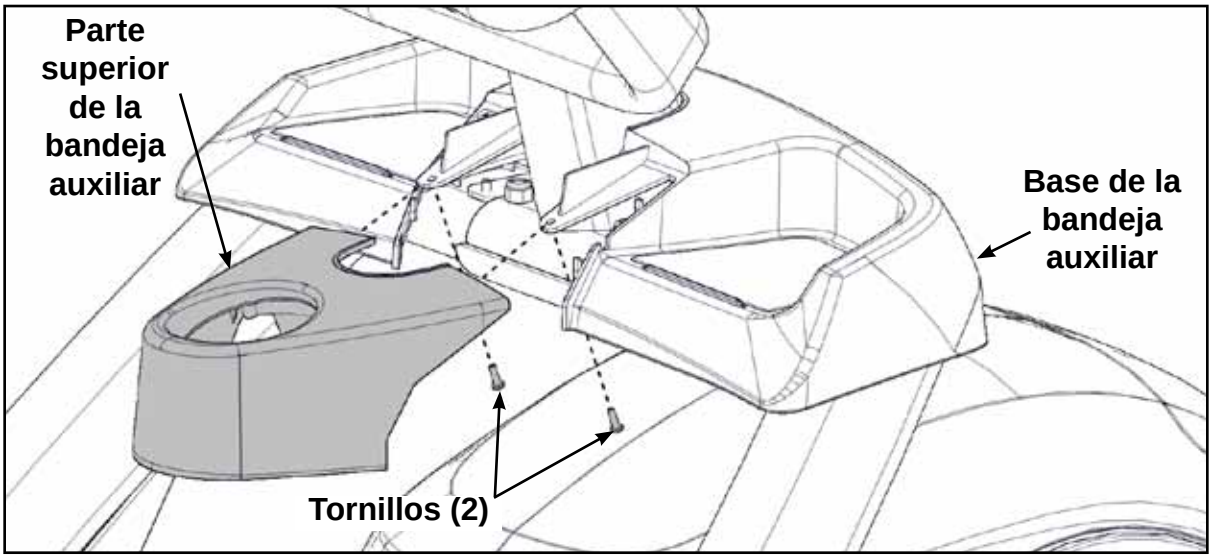
1. Coloque la base de la bandeja auxiliar en la estructura.



2. Introduzca los cuatro tornillos con un destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso.

Instale la parte superior de la bandeja auxiliar

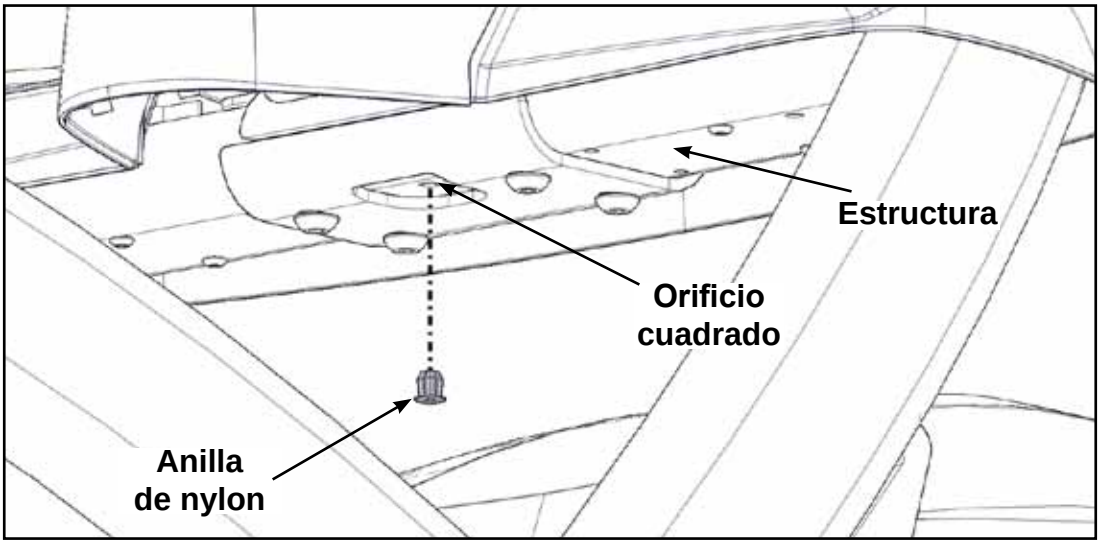
1. Coloque la parte superior de la bandeja auxiliar en la base de la bandeja auxiliar.



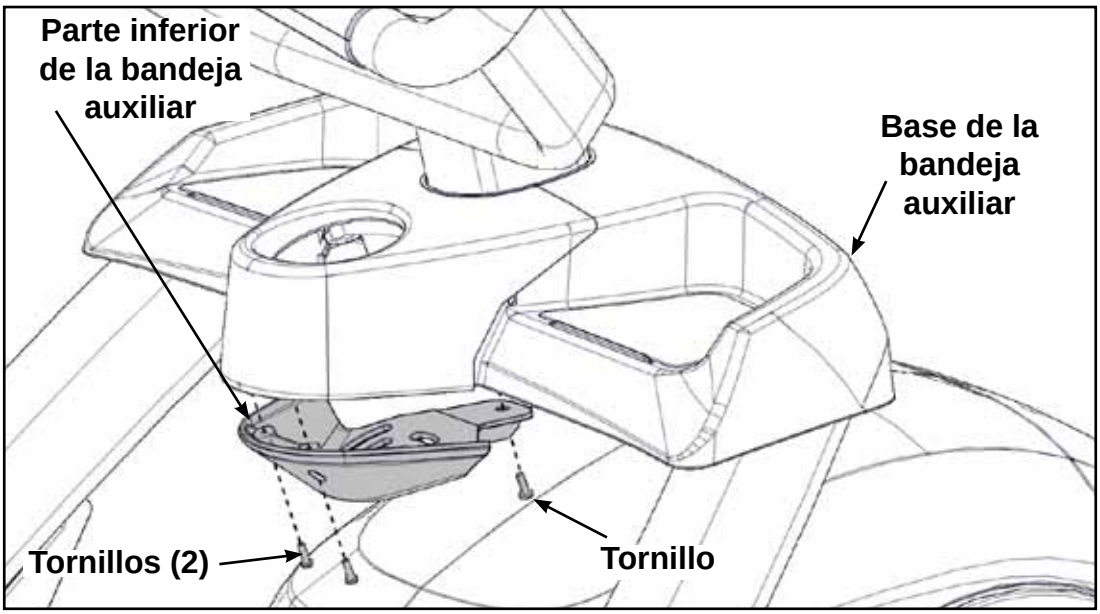
2. Introduzca los dos tornillos con un destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso.

Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar

1. Instale la anilla de nylon en el orificio cuadrado de la estructura.

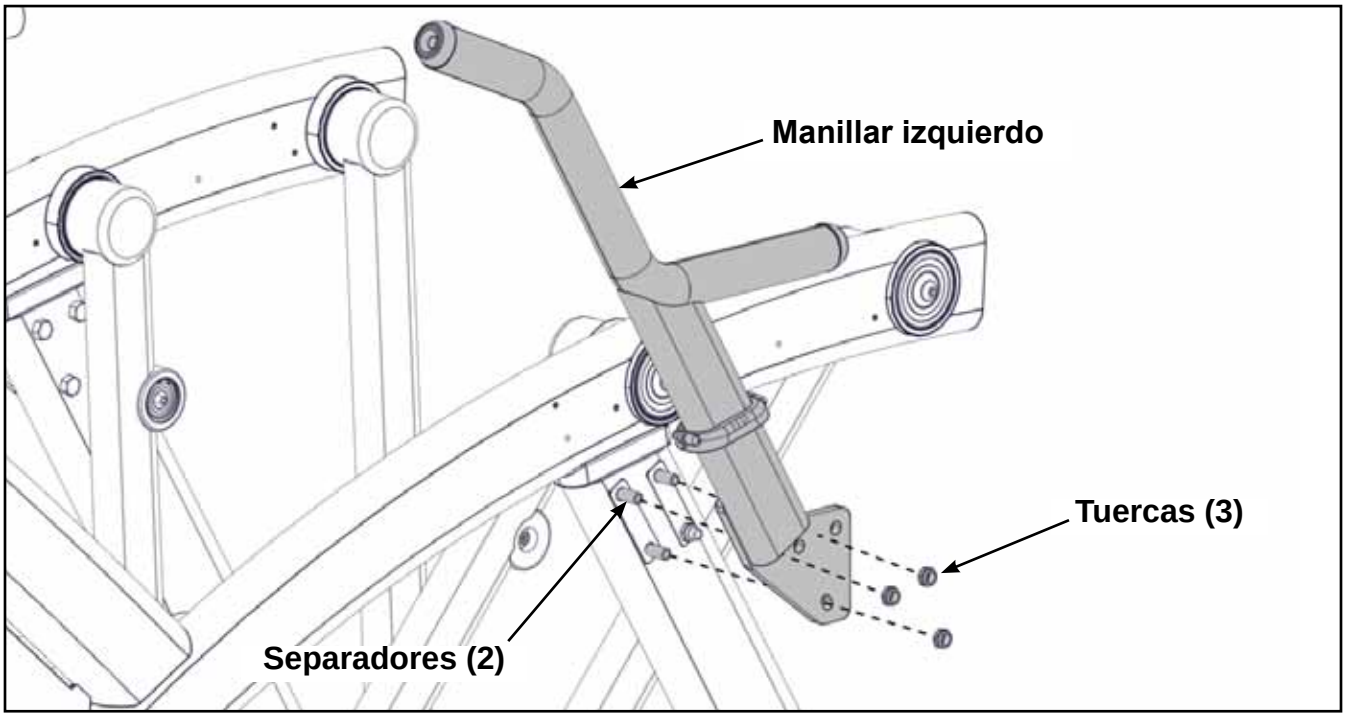


2. Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar en la base de la bandeja auxiliar con tres tornillos, utilizando un destornillador Phillips.



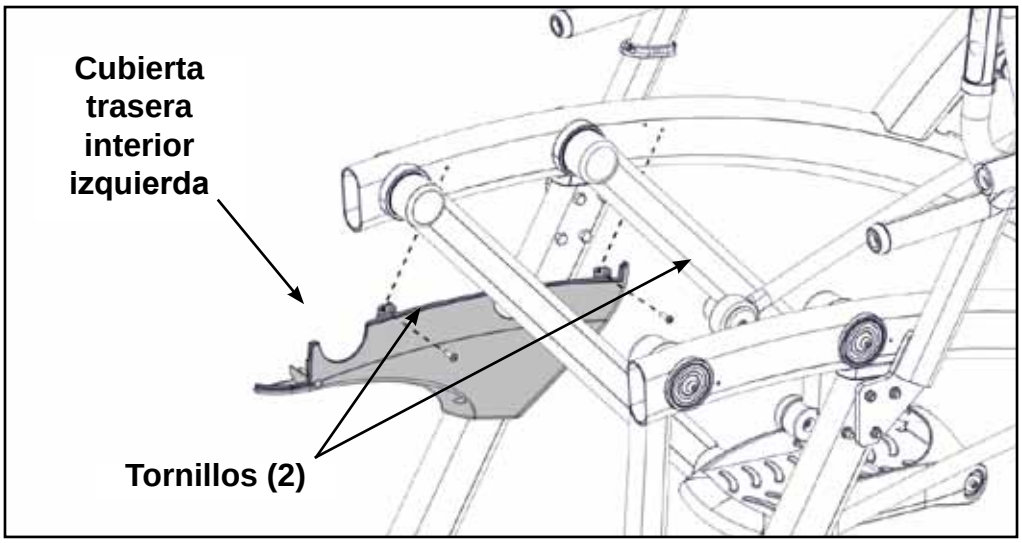
Instale los pasamanos

1. Extraiga tres tuercas de la pata de soporte izquierda con dos llaves de boca de 9/16”. Sujete los dos separadores.

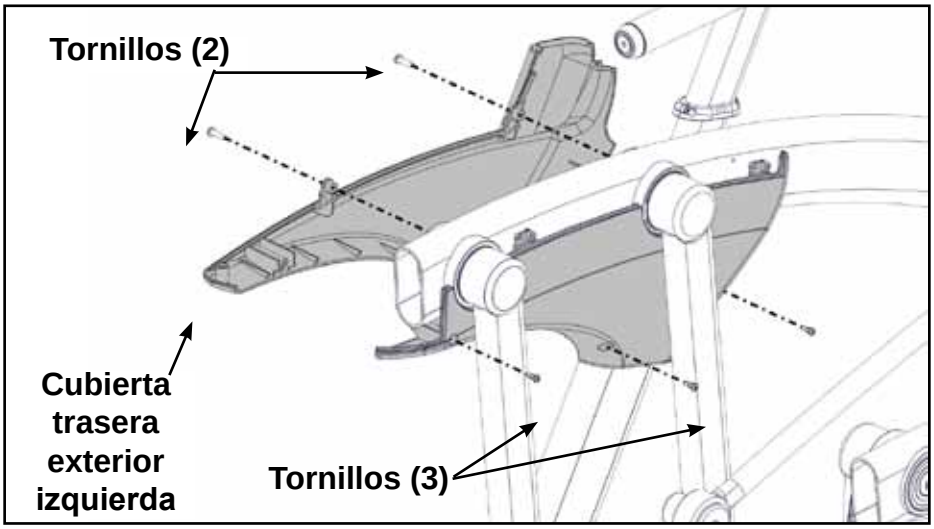


2. Instale el manillar izquierdo y tres tuercas mediante dos llaves de boca de 9/16”.

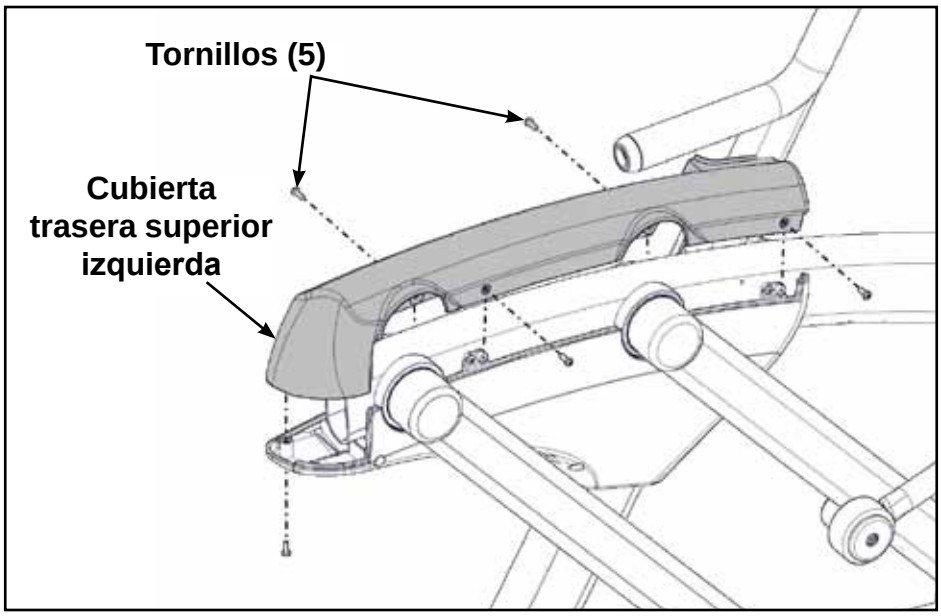
3. Instale la cubierta trasera interior izquierda con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



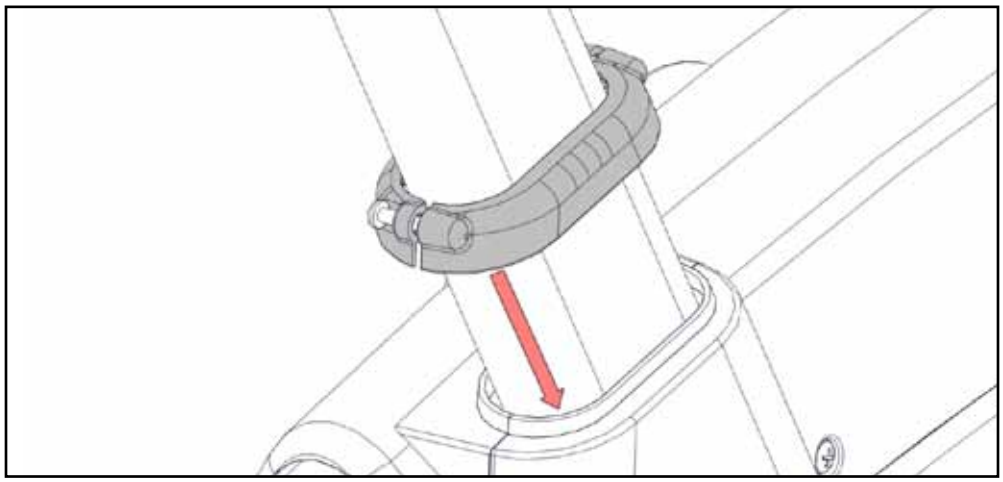
4. Instale la cubierta trasera exterior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



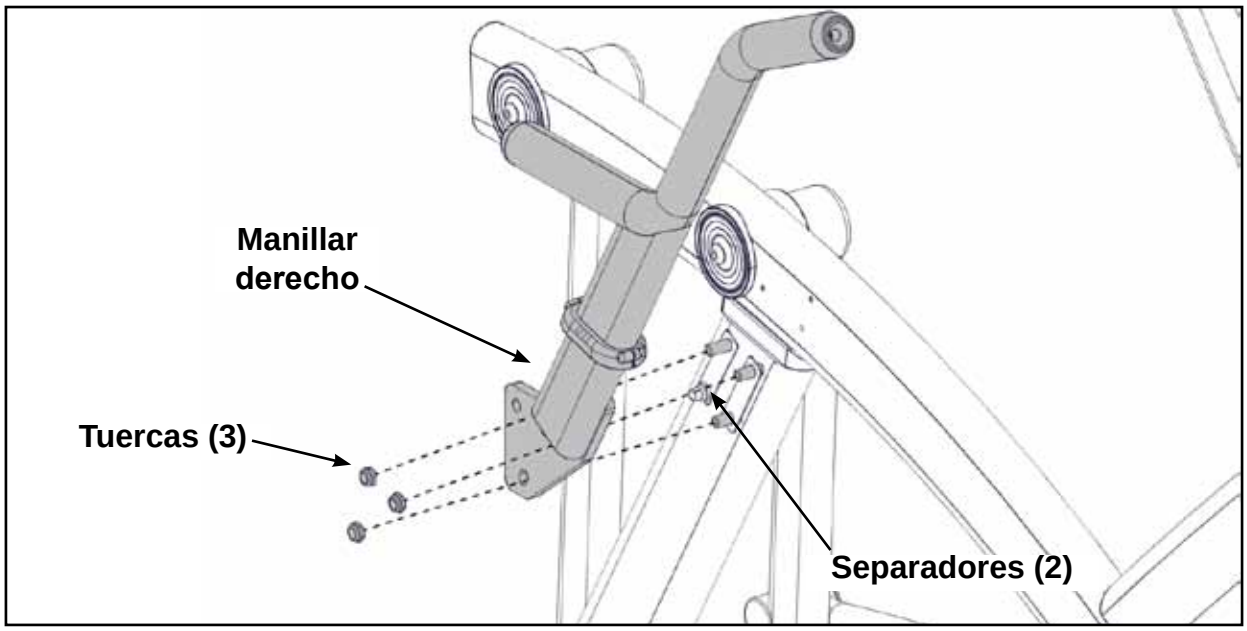
5. Instale la cubierta trasera superior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



6. Instale los casquillos interior y exterior izquierdos con dos tornillos, usando un destornillador Phillips.

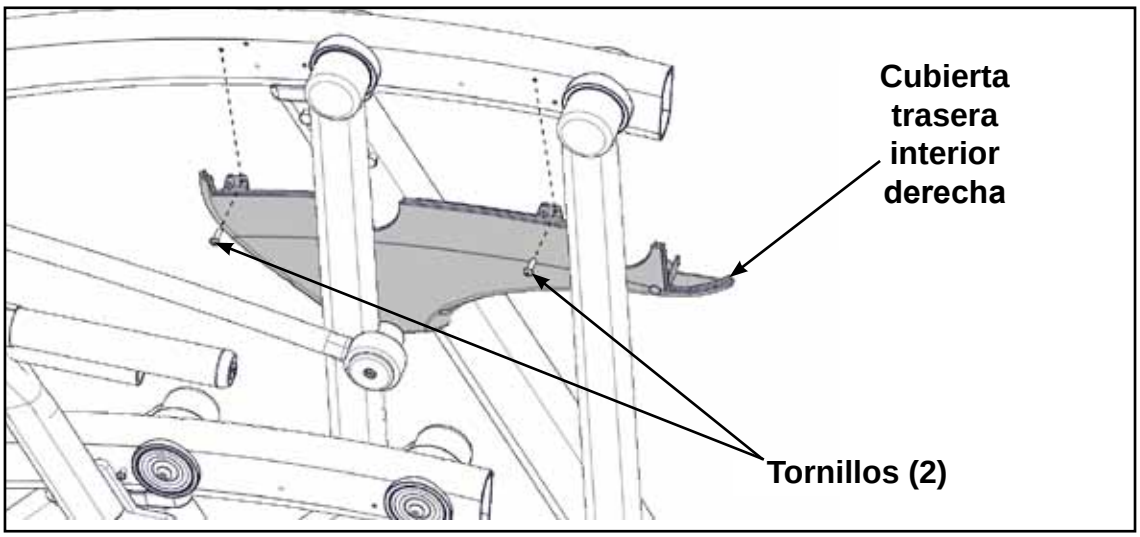


7. Extraiga tres tuercas de la pata de soporte derecha con dos llaves de boca de 9/16”. Sujete los dos separadores.

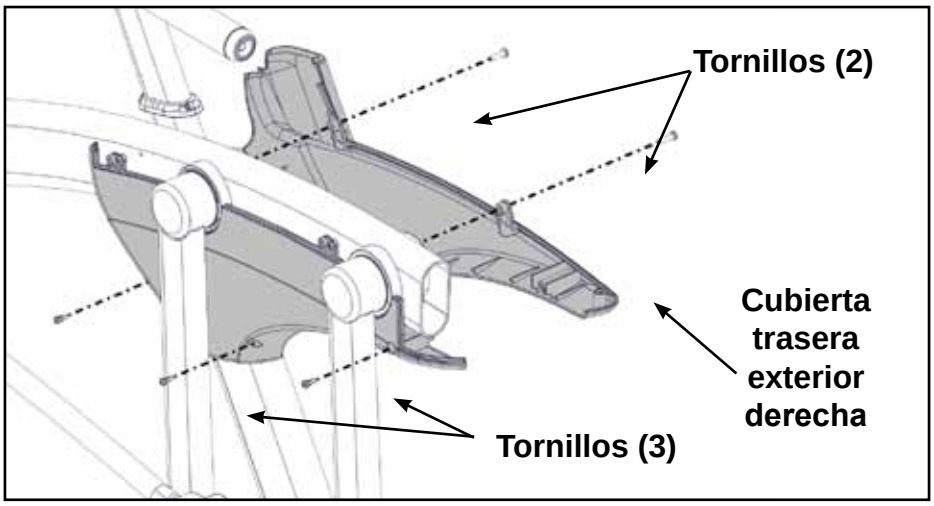


8. Instale el manillar derecho y tres tuercas mediante dos llaves de boca de 9/16”.

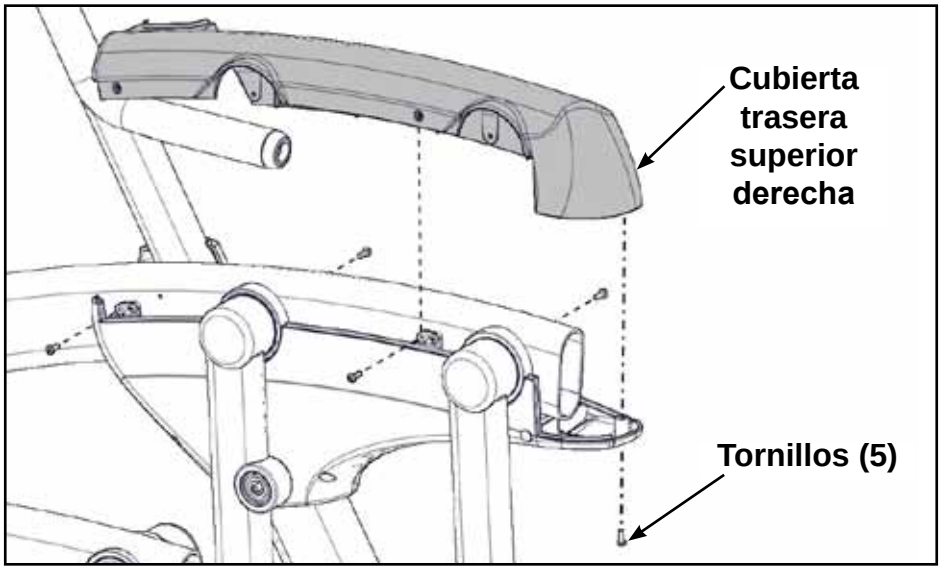
9. Instale la cubierta trasera interior derecha con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



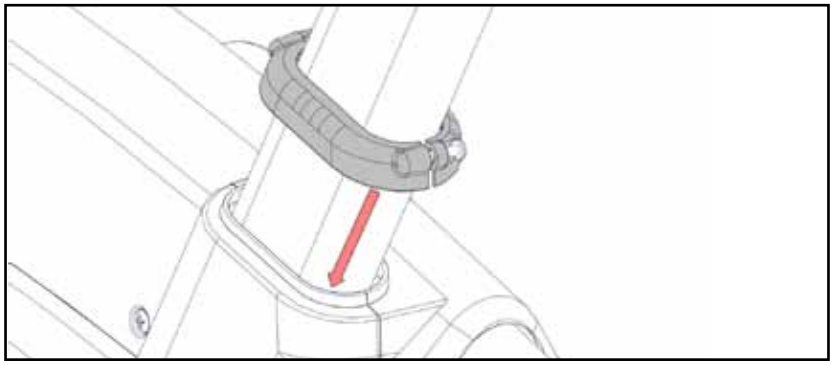
10. Instale la cubierta trasera exterior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



11. Instale la cubierta trasera superior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.

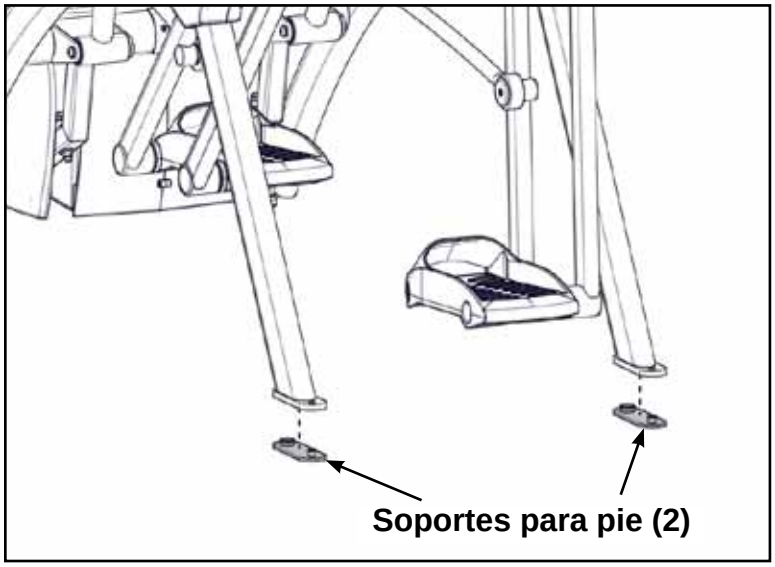


12. Instale los casquillos interior y exterior derechos con dos tornillos, usando un destornillador Phillips.



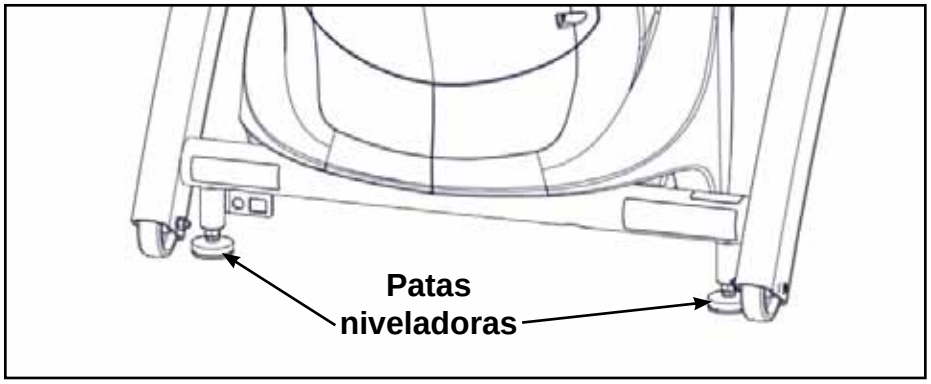
Coloque los soportes para los pies

Encargue a una persona que levante la unidad mientras otra coloca un soporte de pie debajo de cada una de las dos patas posteriores.



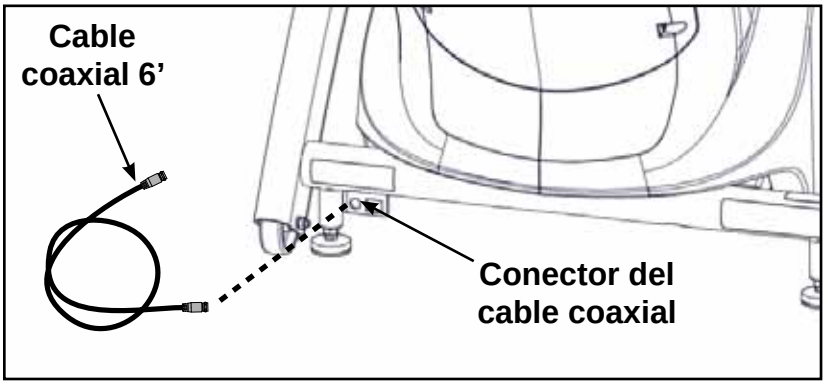
Nivele la unidad

Confirme que la unidad está colocada en una superficie nivelada. Si no lo está, utilice una llave de boca de 9/16" para ajustar las patas niveladoras hacia arriba o hacia abajo.



Instale el cable coaxial (opción Monitor E3 View)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



Inspeccione visualmente la unidad

1. Retire con cuidado el material de embalaje de los brazos y el resto de la unidad.
2. Examine minuciosamente la unidad para garantizar que el montaje es correcto y completo.

Montaje de 626AT/627AT

Las palabras “izquierda” y “derecha” hacen referencia a la orientación del usuario.

Lea detenidamente y comprenda todas las instrucciones antes de montar la unidad. Compruebe minuciosamente todos los elementos. Si observa daños, consulte la sección Servicio de atención al cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento de devolución adecuado o para volver a solicitar piezas.

Verifique que el paquete es correcto

1. Lea la etiqueta de la caja para comprobar que el número de modelo y el voltaje (opcional) coinciden con lo solicitado.
2. Levante y retire los cartones que rodean la unidad.
3. Compruebe que la unidad es del color solicitado.

Herramientas necesarias

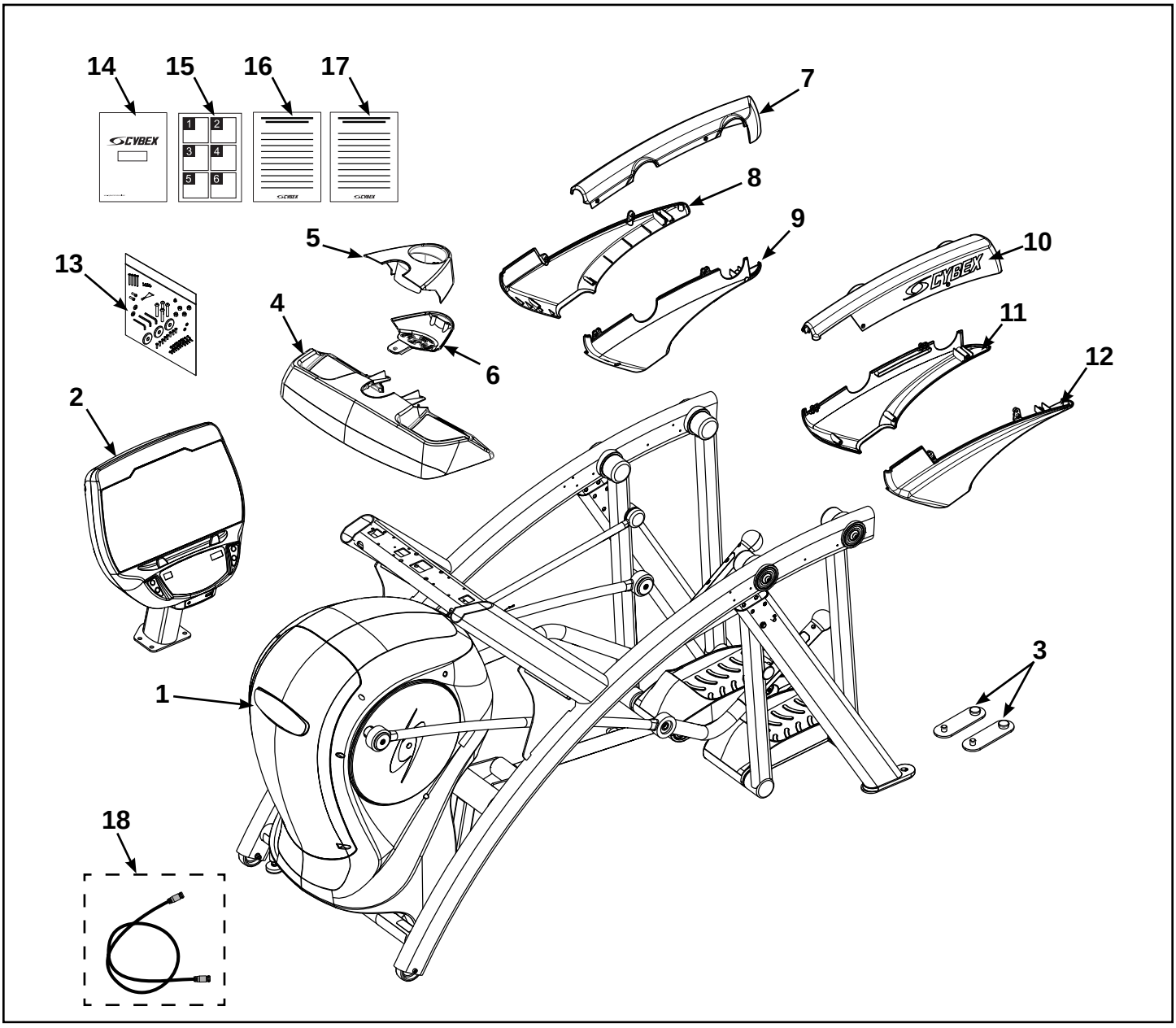
- Destornillador Phillips
- Destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso
- Llave Allen de 3/16" (incluida)
- Llave Allen de 7/32" (2) (incluida)
- Llave de boca de 9/16" (2)

Para realizar esta operación se necesitarán dos personas. Es responsabilidad del propietario de la instalación o del propietario del equipo asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina para poder pasar y acceder de manera segura a esta durante su utilización.

Desempaquete las cajas de cartón y compruebe su contenido

Consulte la lista de elementos y el diagrama que se muestran a continuación para conocer el contenido de la caja. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener información de contacto en caso de que falte alguno de los componentes.

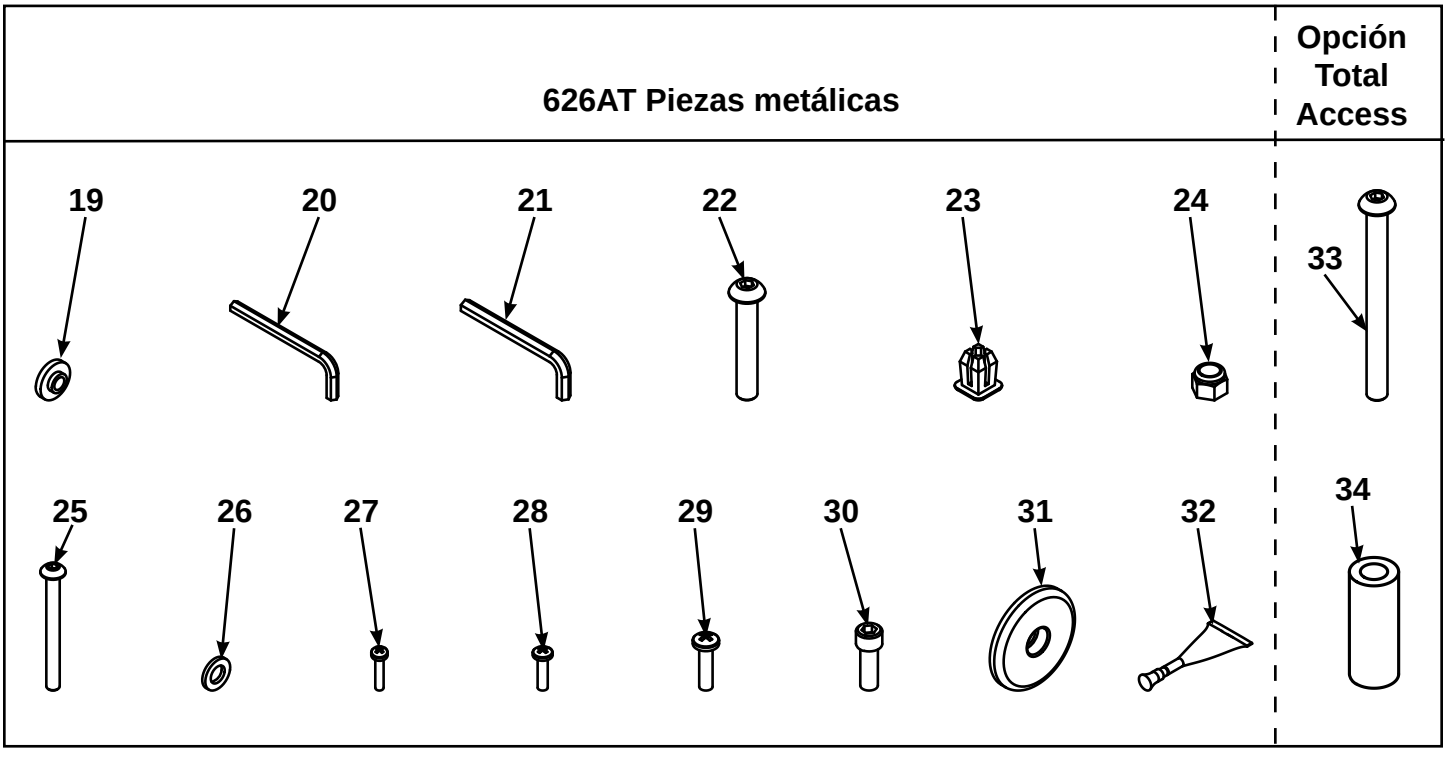
Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
1	1	Variable	Base con cubiertas acopladas
2	1	Variable	Conjunto de la consola
3	2	12090-322	Soporte para pie
4	1	770A-316	Base, bandeja auxiliar
5	1	770A-317	Cubierta, parte superior, bandeja auxiliar
6	1	770A-318	Cubierta, parte inferior, bandeja auxiliar
7	1	625A-312	Cubierta, trasera, superior, derecha
8	1	625A-313	Cubierta, trasera, exterior, derecha
9	1	770A-324	Cubierta, trasera, interior, derecha
10	1	625A-310	Cubierta, trasera, superior, izquierda
11	1	770A-321	Cubierta, trasera, interior, izquierda
12	1	625A-311	Cubierta, trasera, exterior, izquierda
13	1	NA	Pack de piezas metálicas
14	1	5626-3	Manual del propietario
15	1	626AT-301	Póster del conjunto
16	1	770A-415	Hoja de garantía comercial de Arc
17	1	770A-416	Hoja de garantía de Arc para el consumidor
18	1	770A-427	Cable, 6’, coaxial (opción Monitor E3 View)

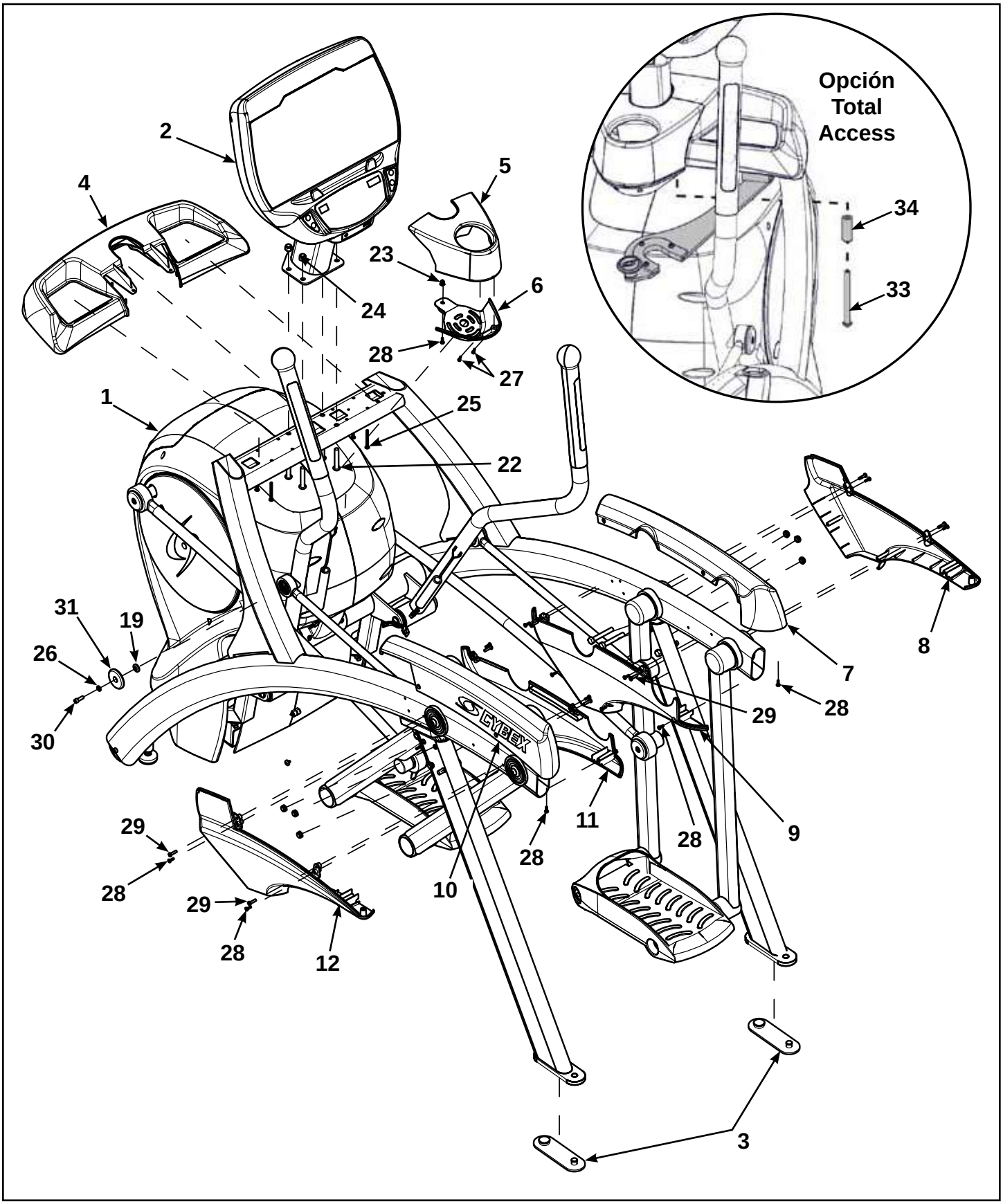

14
15
16
17
7
8
9
10
5
13
4
6
11
12
2
3
1
18

Compruebe el contenido del pack de piezas metálicas

Consulte las listas y el contenido del pack de piezas metálicas. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener información de contacto en caso de que falte alguno de los componentes.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
19	2	600A-311	Espaciador de bridas
20	1	BK030201	Llave Allen de 3/16"
21	2	BK030204	Llave Allen de 7/32"
22	4	HC700428	BHSCS 0,375-16× 2,25"
23	1	HF540200	Anilla de nylon
24	4	HN704901	Tuerca, 0,375-16 de nylon
25	4	HT592526	Tornillo de rosca 10-12 × 2,00 Philips de cabeza cilíndrica con ranura
26	2	HS307601	Arandela plana 0,281 ID × 0,500 OD × 0,062"
27	2	HT532512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, #6 × 0,50"
28	19	HT552512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 8-16 × 0,50"
29	8	HT572515	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 10-24 × 0,75"
30	2	HX622815	SHCS .250-20UNC-3A SS
31	3	PL-16535	Tapa de varilla de unión 2,00 OD (1 adicional)
32	1	YA000201	Loctite
33	1	JC700442	BHSCS 375-16x4.0” (opción Total Access)
34	1	750A-438	Tubo, parada (opción Total Access)



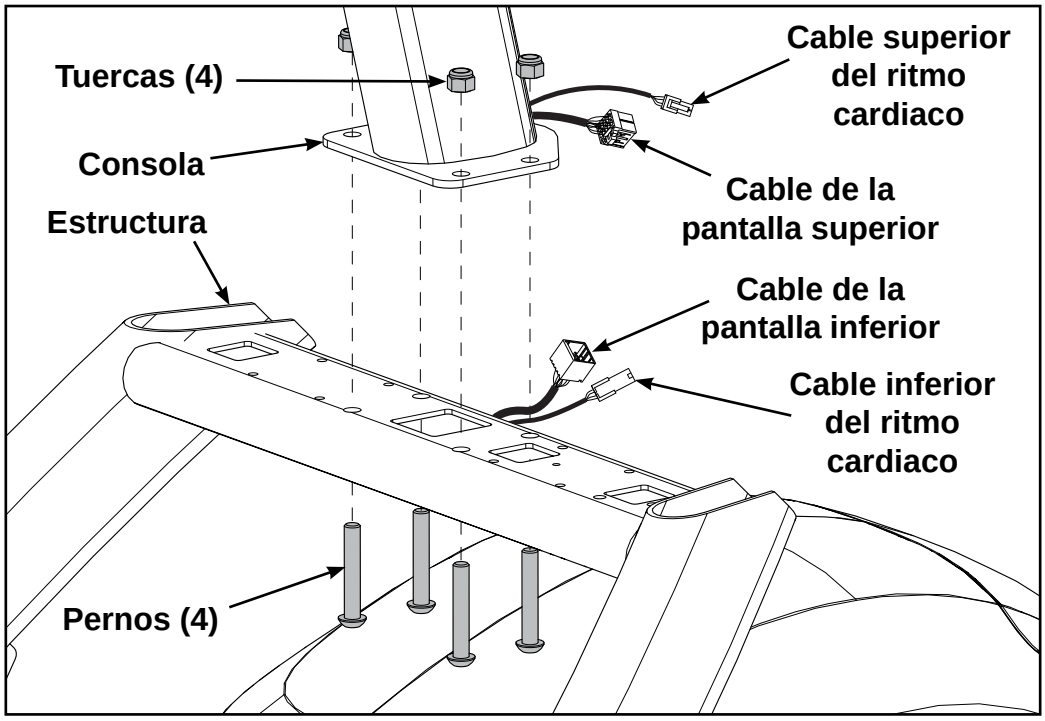

Opción
Total
Access
34
33
2
4
5
23
6
24
28
27
1
25
22
31
19
26
30
29
28
7
8
29
28
11
9
28
10
28
29
28
29
28
12
3

Eleve y mueva la unidad

1. Extraiga los pernos grandes y los refuerzos de transporte. Esta vez, guarde el material de embalaje en los brazos de unión. De esta forma, la pintura estará protegida de arañazos durante el montaje.
2. Sujete firmemente cada pata de soporte posterior y levántelas con una persona a cada lado.
3. Levante las patas de soporte posteriores de la parte inferior siguiendo métodos de levantamiento adecuados, de modo que las ruedas delanteras de transporte puedan rodar por el suelo.
4. Mueva la unidad a la ubicación deseada.
5. Baje las patas de soporte posterior.

Conecte el conjunto de la consola 626AT

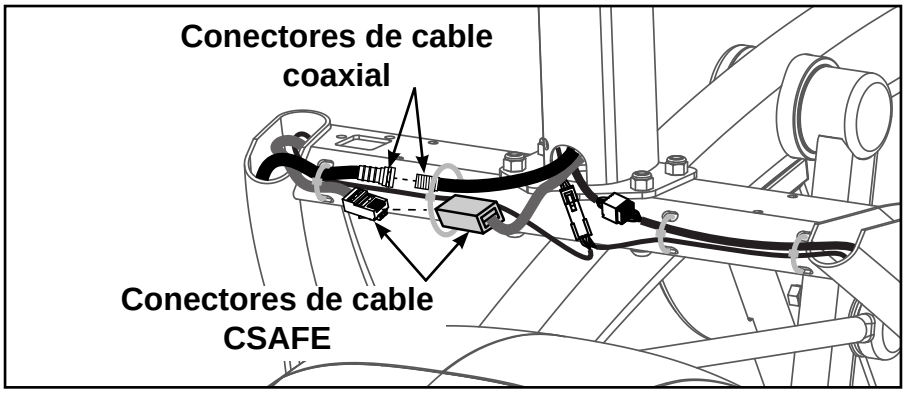
1. Conecte el cable del ritmo cardiaco superior al cable del ritmo cardiaco inferior.



2. Coloque la consola en la estructura. No pince los cables cuando esté bajando la consola.
3. Inserte (desde abajo) los cuatro pernos en la estructura y la consola.
4. Enrosque manualmente las cuatro tuercas en los pernos.
5. Apriete los cuatro pernos y tuercas con una llave Allen de 7/32" y una llave de boca de 9/16".
6. Conecte el cable de la pantalla superior al cable de la pantalla inferior.

Instale los cables CSAFE y coaxiales opcionales (Monitor E3 View opción)

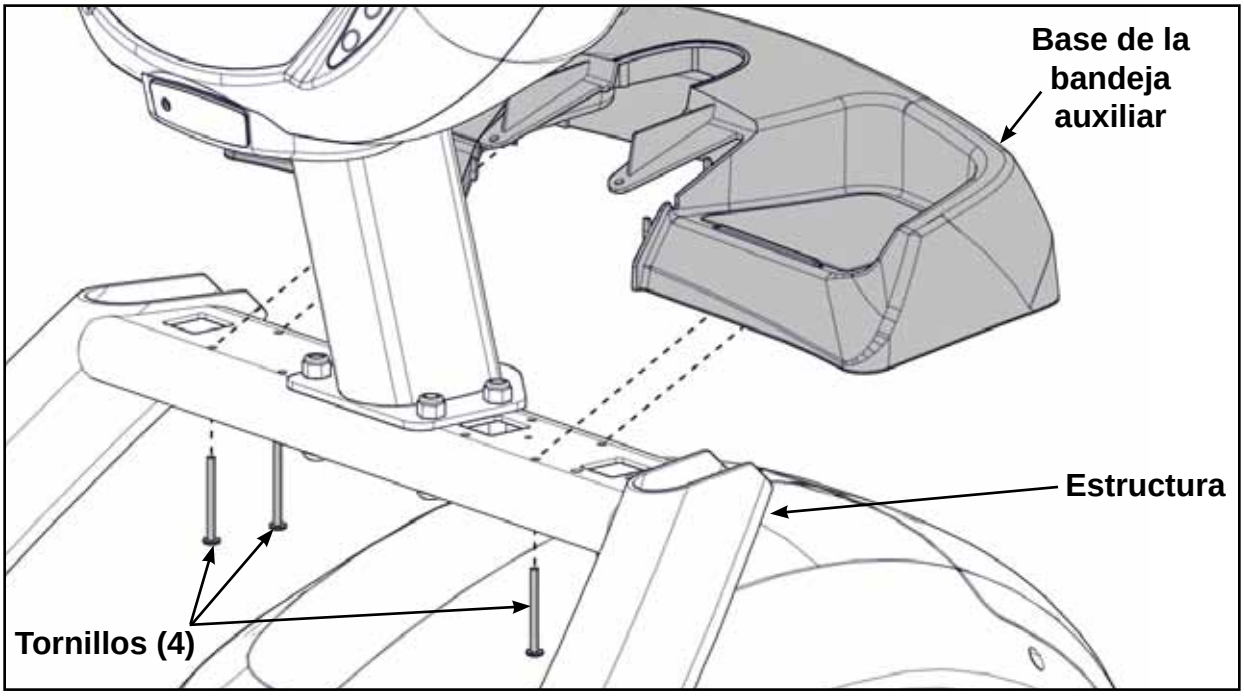
1. Conecte los conectores del cable coaxial entre ellos y apriete el conector roscado.



2. Conecte en sí los conectores del cable CSAFE.

Instale la base de la bandeja auxiliar

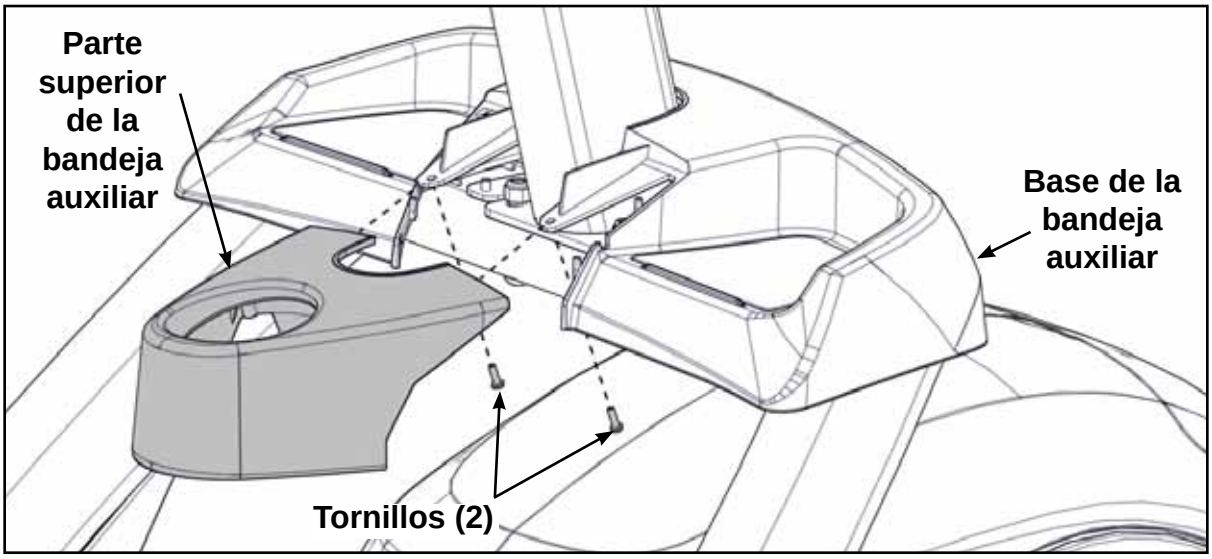
1. Coloque la base de la bandeja auxiliar en la estructura.



2. Introduzca los cuatro tornillos con un destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso.

Instale la parte superior de la bandeja auxiliar

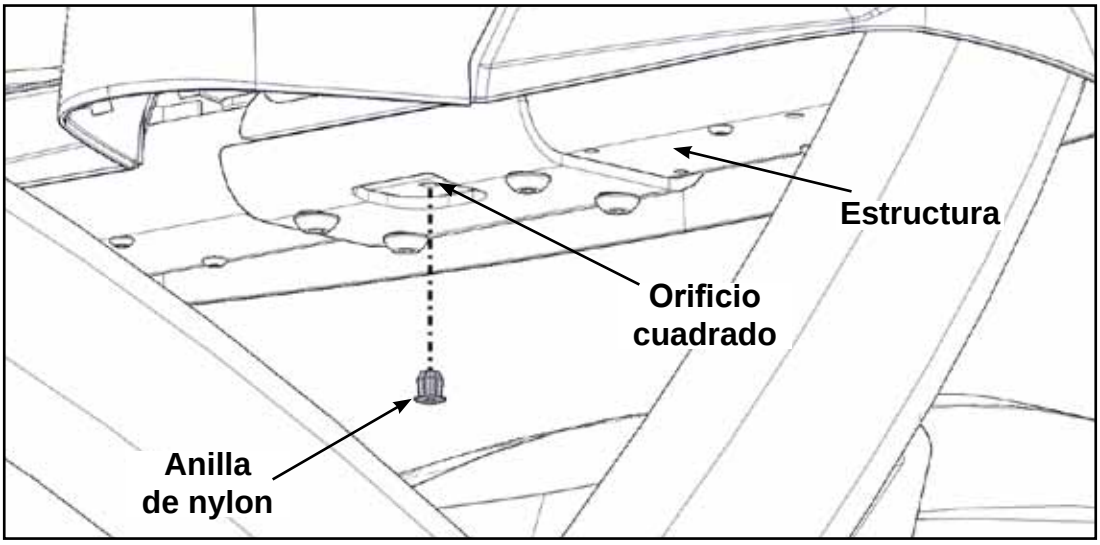
1. Coloque la parte superior de la bandeja auxiliar en la base de la bandeja auxiliar.



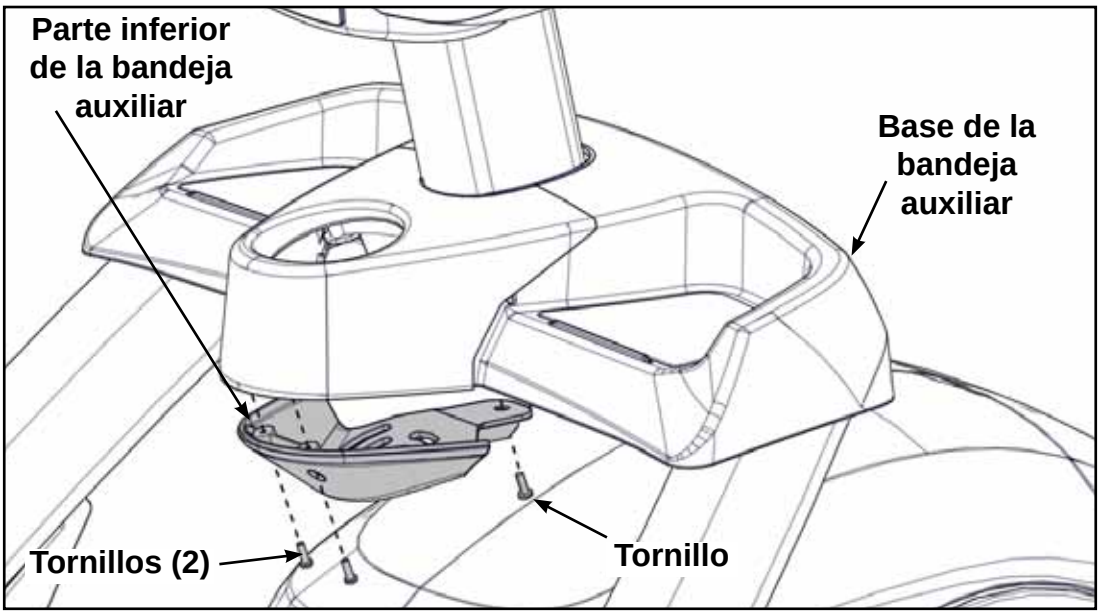
2. Introduzca los dos tornillos con un destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso.

Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar

1. Instale la anilla de nylon en el orificio cuadrado de la estructura.

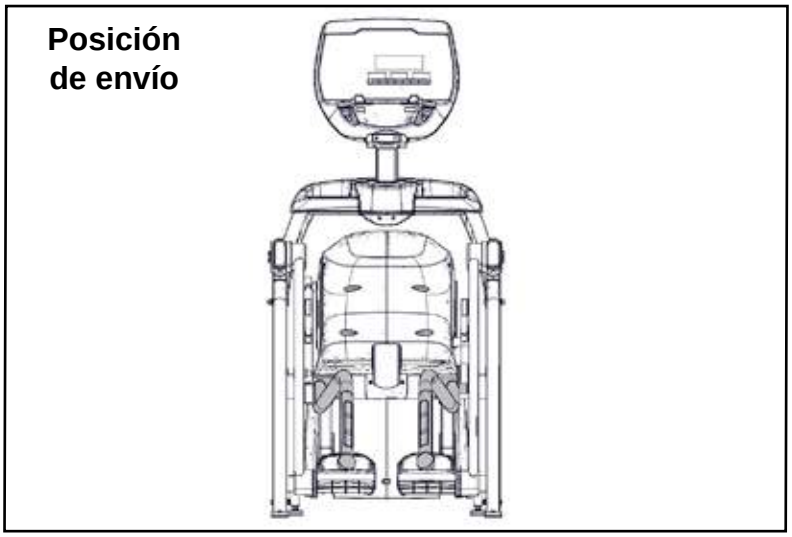


2. Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar en la base de la bandeja auxiliar con tres tornillos, utilizando un destornillador Phillips.

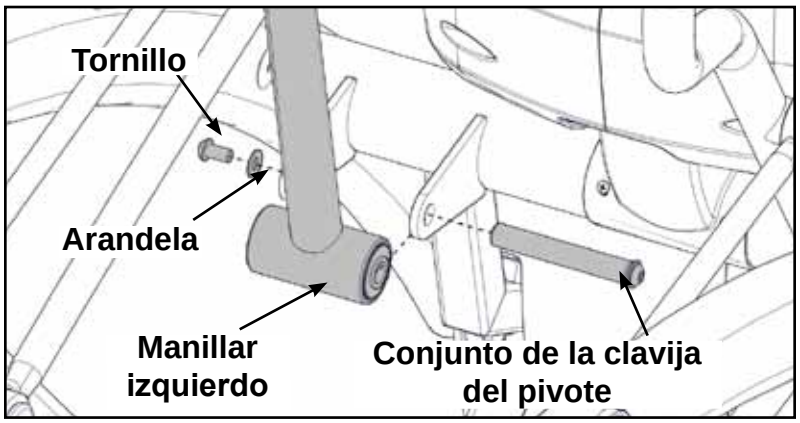


Retire el conjunto del manillar izquierdo y derecho

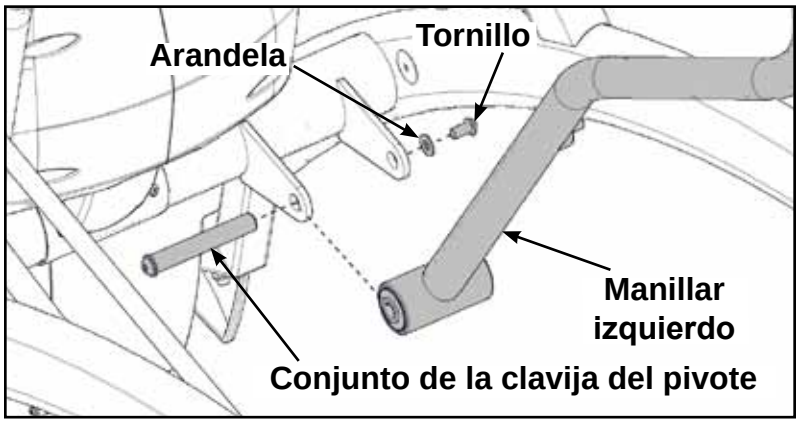
Los conjuntos del manillar izquierdo y derecho se envían girados. Los conjuntos de manillar deben extraerse y girarse 180º para que la configuración y el montaje sean correctos.



1. Extraiga un tornillo y una arandela del conjunto del manillar izquierdo con dos llaves Allen de 7/32".



2. Extraiga el conjunto de la clavija del pivote y el conjunto del manillar izquierdo, y apártelos.
3. Gire 180º el conjunto del manillar izquierdo.
4. Aplique Loctite a las roscas internas de la clavija del pivote y al tornillo extraído en el procedimiento anterior.
5. Coloque el conjunto del manillar izquierdo y vuelva a introducir el conjunto de la clavija del pivote.
6. Instale el tornillo y la arandela en el conjunto del manillar izquierdo con dos llaves Allen de 7/32”.
7. Extraiga un tornillo y una arandela del conjunto del manillar derecho con dos llaves Allen de 7/32”.

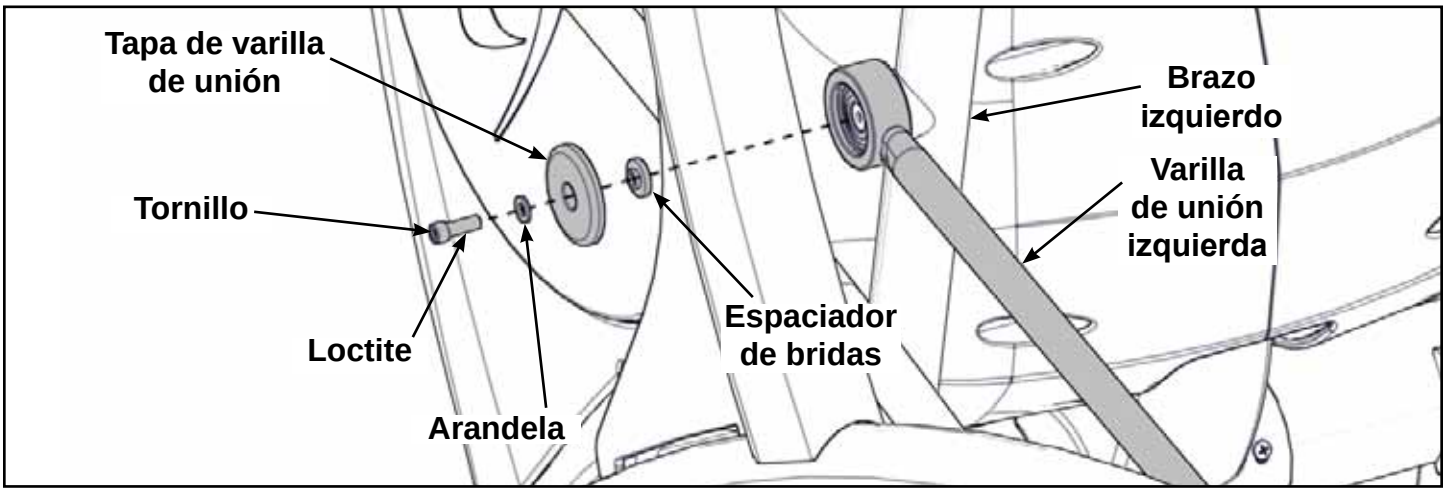


8. Extraiga el conjunto de la clavija del pivote y el conjunto del manillar derecho.
9. Gire 180º el conjunto del manillar derecho.
10. Aplique Loctite a las roscas internas de la clavija del pivote y al tornillo extraído en el procedimiento anterior.
11. Coloque el conjunto del manillar derecho y vuelva a introducir el conjunto de la clavija del pivote.

12. Instale el tornillo y la arandela en el conjunto del manillar drecho con dos llaves Allen de 7/32".

Instale el conjunto del manillar izquierdo

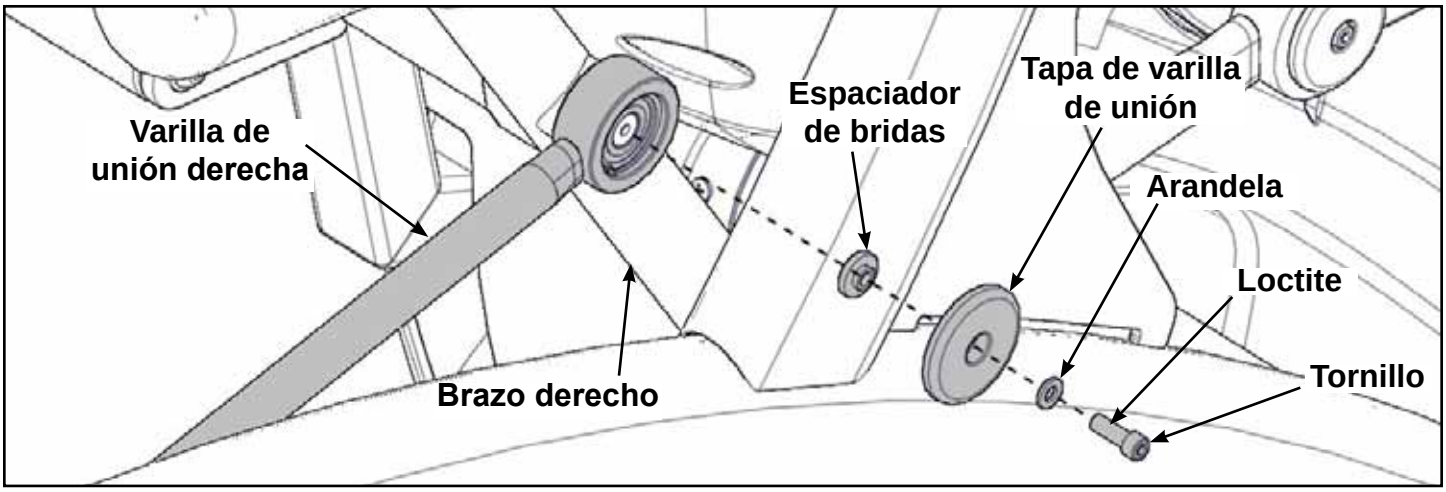
1. Gire hacia arriba el conjunto del manillar izquierdo e introduzca la varilla de unión izquierda en el brazo izquierdo.



2. Ponga una gota de Loctite en el tornillo.
3. Instale el tornillo, la arandela, la tapa de la varilla de unión y el espaciador de bridas con una llave Allen de 3/16".
4. Apriete el tornillo un mínimo de 90 in/lb.

Instale el conjunto del manillar derecho

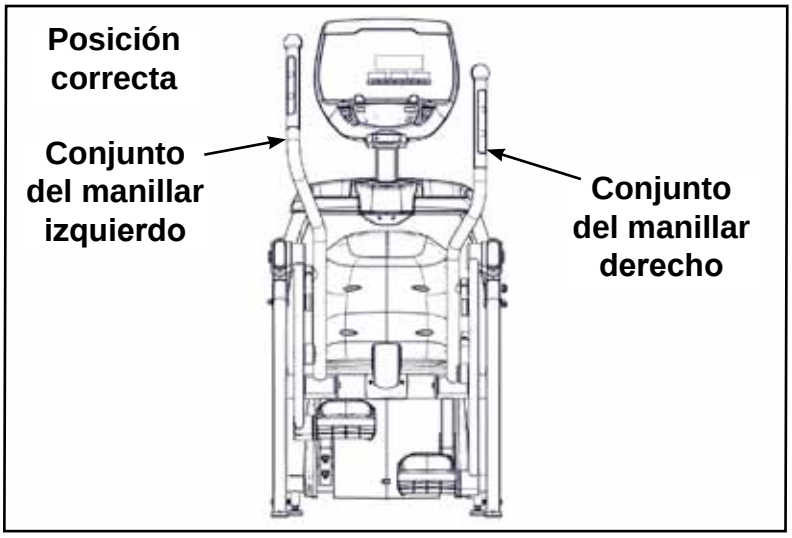
1. Gire hacia arriba el conjunto del manillar derecho e introduzca la varilla de unión derecha en el brazo derecho.



2. Ponga una gota de Loctite en el tornillo.
3. Instale el tornillo, la arandela, la tapa de la varilla de unión y el espaciador de bridas con una llave Allen de 3/16".

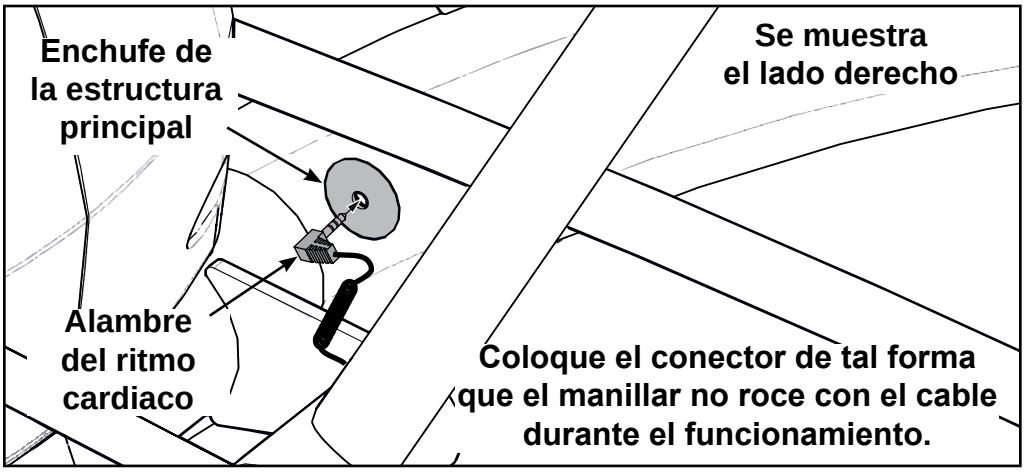
4. Apriete el tornillo un mínimo de 90 in/lb.

Compruebe que los conjuntos de manillar están instalados en la posición correcta.



Conecte el cable del ritmo cardiaco por contacto

1. Conecte el cable derecho del ritmo cardiaco en el enchufe de la estructura principal.

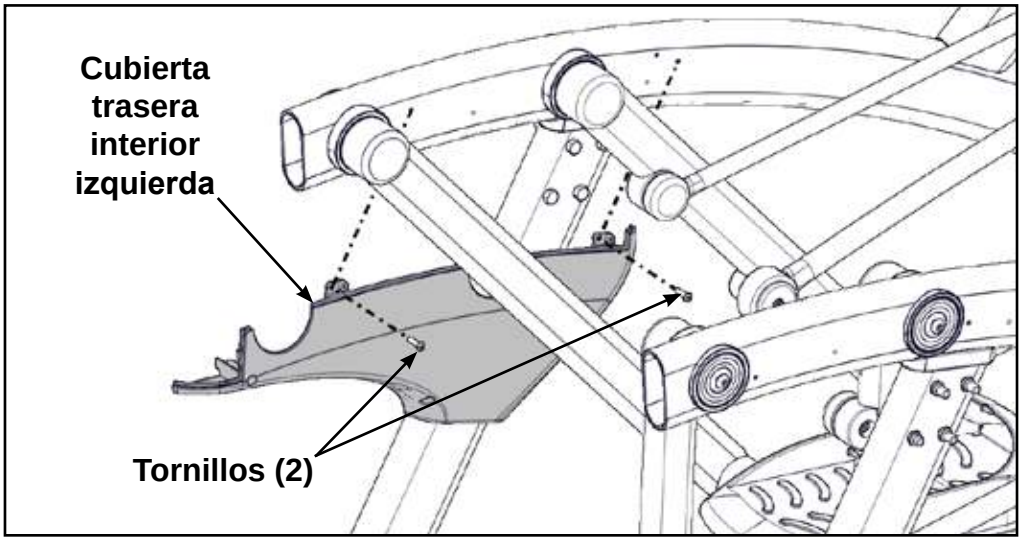

Enchufe de la estructura principal
Se muestra el lado derecho
Alambre del ritmo cardiaco
Coloque el conector de tal forma que el manillar no roce con el cable durante el funcionamiento.

2. Conecte el cable izquierdo del ritmo cardiaco en el enchufe de la estructura principal.

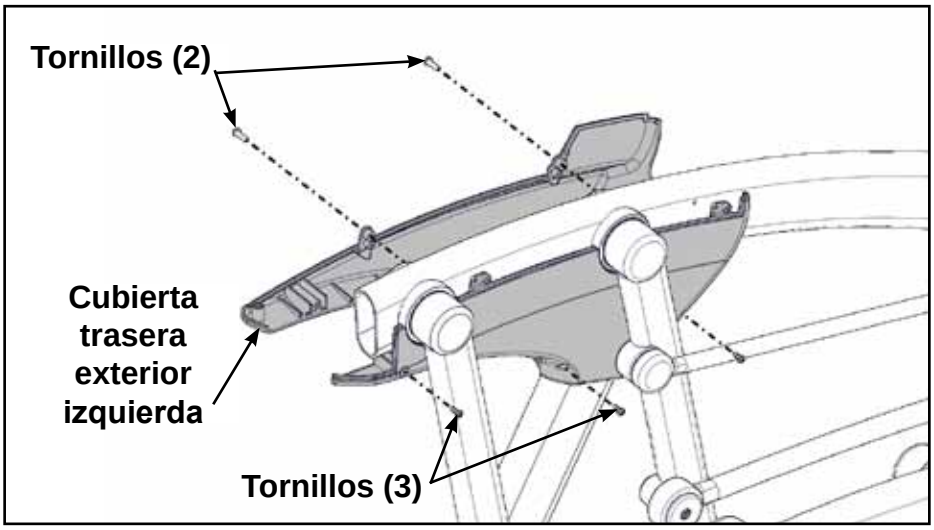
Compruebe que los cables del ritmo cardiaco no rozan con el manillar durante el funcionamiento.

Instale las cubiertas traseras.

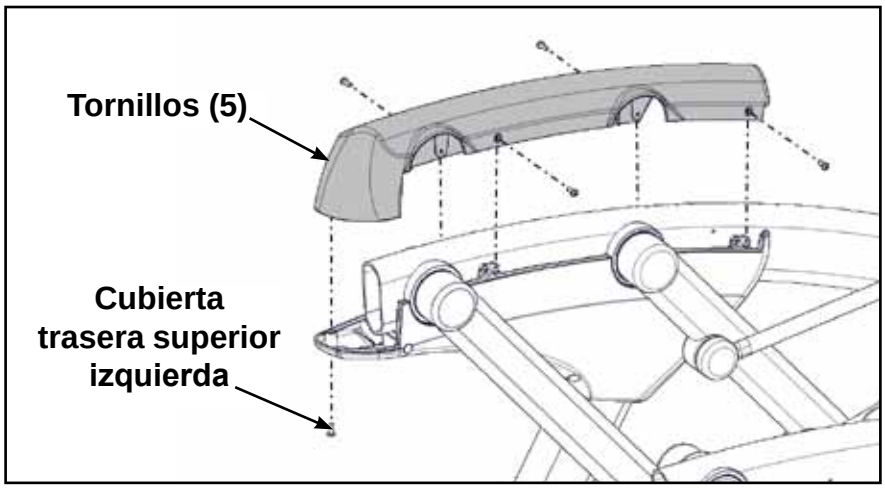
1. Instale la cubierta trasera interior izquierda con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



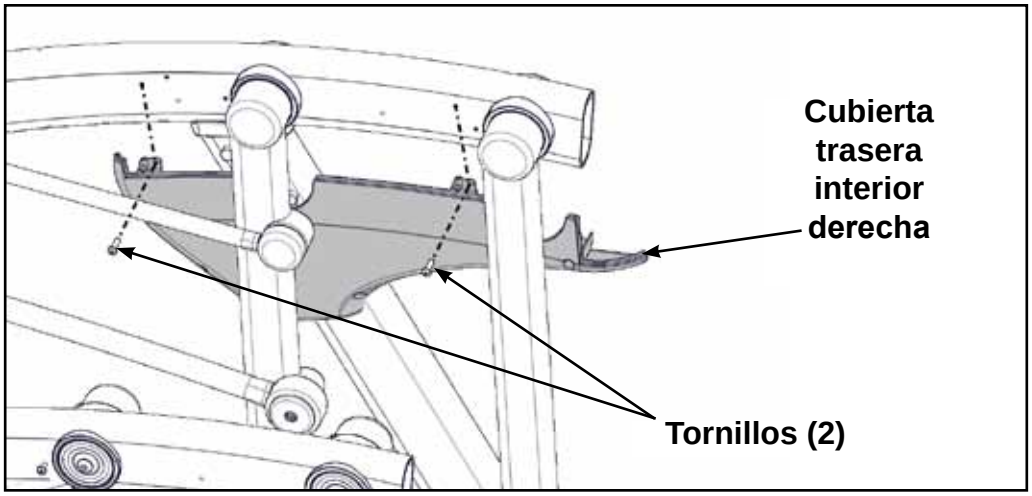
2. Instale la cubierta trasera exterior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



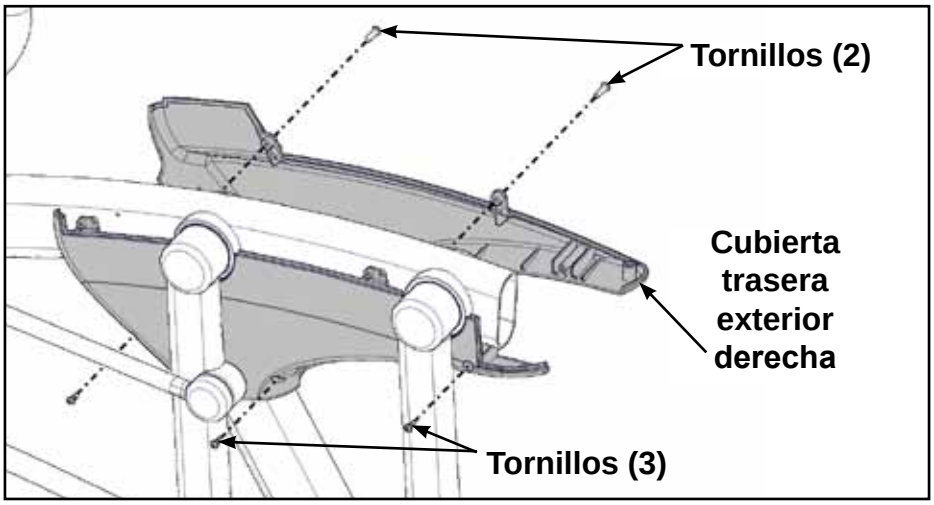
3. Instale la cubierta trasera superior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



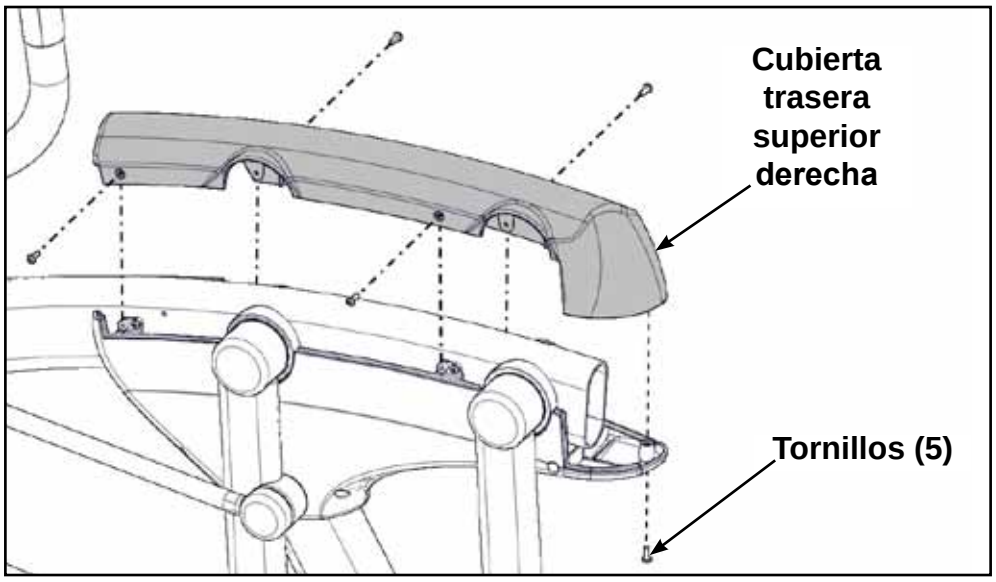
4. Instale la cubierta trasera interior derecha con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



5. Instale la cubierta trasera exterior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.

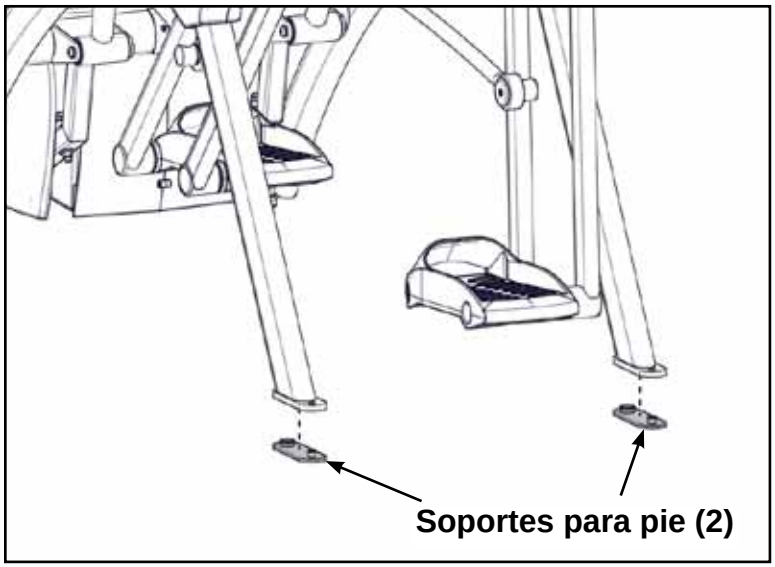


6. Instale la cubierta trasera superior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



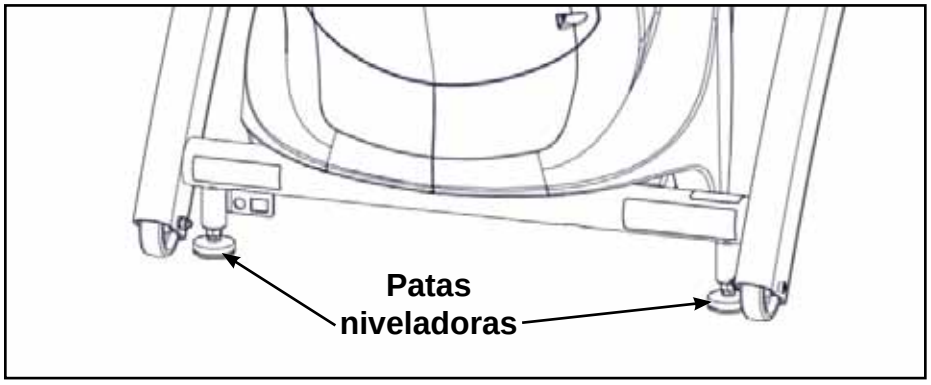
Coloque los soportes para los pies

Encargue a una persona que levante la unidad mientras otra coloca un soporte de pie debajo de cada una de las dos patas posteriores.



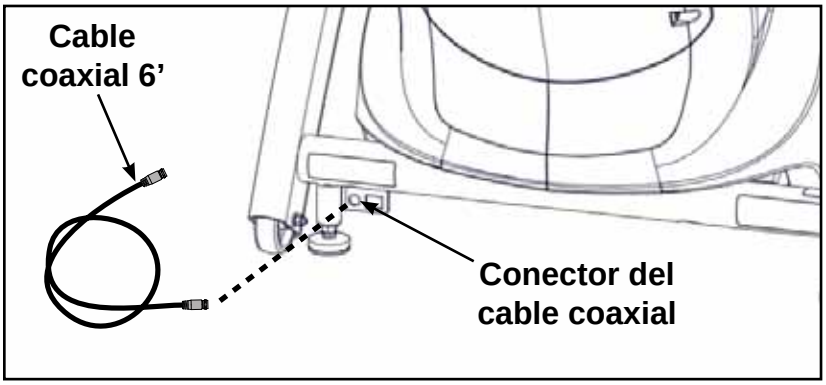
Nivele la unidad

Confirme que la unidad está colocada en una superficie nivelada. Si no lo está, utilice una llave de boca de 9/16" para ajustar las patas niveladoras hacia arriba o hacia abajo.



Instale el cable coaxial (opción Monitor E3 View)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



Inspeccione visualmente la unidad

1. Retire con cuidado el material de embalaje de los brazos y el resto de la unidad.
2. Examine minuciosamente la unidad para garantizar que el montaje es correcto y completo.

Configuración

Utilice las siguientes instrucciones para configurar los parámetros de las unidades.

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. El panel de control se encenderá en el modo Dormant (Inactivo).
2. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se sube a la cinta.
3. Comience a caminar.

Confirmación de la fecha y la hora

La primera vez que se enciende la unidad, ésta solicitará al usuario que confirme la fecha y la hora actuales. Nos saltaremos los requisitos de Inicio rápido, Entrenamientos, Configuración o Parada, pero nos aparecerán cada vez que la unidad se encienta hasta que se ajuste correctamente la fecha y la hora.

4. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para empezar a modificar la hora, empiece con las horas (HH), luego con los minutos (MM) y finalmente AM/PM/24.
5. Presione las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** para seleccionar la hora.
6. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para aceptar y empezar a modificar los minutos.
7. Presione las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** para seleccionar los minutos.
8. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para aceptar y empezar a modificar los ajustes AM/PM/24 horas.
9. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

para aceptar la hora.

Siga este procedimiento para la fecha. El formato de fecha es [YYYY] [MM] [DD]. Y - Año, M - Mes y D - Día.

10. Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

cuando haya terminado de ajustar el día. Ahora le aparecerá la pantalla de inicio.

Se ha completado la confirmación de la fecha y hora.

Opciones de configuración

Mantenga pulsados durante 3 segundos **Espera/Buscar**

o **Opción de Visualización** y la flecha **ARRIBA** .

Navegue por el menú de configuración con las flechas **ARRIBA** y **ABAJO**.

Pulse una vez la tecla **INTRO** para introducir los valores de configuración. Pulse la tecla de nuevo para guardar los cambios y avanzar en el menú.

Las opciones de configuración son las siguientes:

Time (Tiempo)	Establece el formato de visualización de la hora. 12Hr A, 12Hr P o 24Hr (12 horas AM, 12 horas PM o 24 horas).
Date (Fecha)	El formato de fecha es [AAAA] [MM] [DD]. A = Año, M = Mes, y D = Día.
Distance Units (Unidades de distancia)	MI = Millas o KM = Kilómetros.
Weight Units (Unidades de peso)	LBS = Libras, kg = Kilogramos, o Stone = Piedras.
Pause (Pausa)	Establece la duración de la pausa. OFF (desactivada) (predeterminado), 0:30, 1:00 o 2:00 minutos.
Default Time (Tiempo predeterminado)	Establece el tiempo de entrenamiento predeterminado. 10, 20, 30 (predeterminado), 60 o 90 minutos.
Max Time (Tiempo máx.)	Establece el tiempo de entrenamiento máximo. OFF (ilimitado), 20, 30, 40, 50, 60 (predeterminado), 90 o 120 minutos.
Tone (Tono)	Pitido de la consola On (activado) (predeterminado) u OFF (desactivado).
A/V	Establece la opción A/V. none (ninguno) (predeterminado), “UHF” o “FM”. Consulte *Configuración A/V y preajustes de radio FM* para obtener información completa sobre la configuración. Si la unidad tiene un PEM, esta opción de configuración se omitirá.

Para restablecer las opciones de configuración a los valores predeterminados

1. Pulse la tecla **Espera/Buscar** o **Opción de Visualización** en la primera pantalla de opciones de configuración (Time [Tiempo]). En la consola aparecerá “RESET” (RESTABLECER) y “[dEFA] [ULtS] [?]”.

Para salir sin restablecer, pulse las flechas **ARRIBA** y **ABAJO** o la tecla **INTRO**.

2. Pulse la tecla **Espera/Buscar** para restablecer la consola a los valores predeterminados. En la consola sonarán dos pitidos y aparecerá “RESET” (RESTABLECER) y “[dEFA] [ULtS] [Set]”.

Salga del *modo Set Up* (Configuración).

Pulse la tecla de **Pausa** o **Detener** para salir de las opciones de configuración.

Configuración A/V y preajustes de radio FM

Para configurar el módulo opcional del receptor de audio inalámbrico Cybex para 626A/626AT hay que seguir tres pasos:

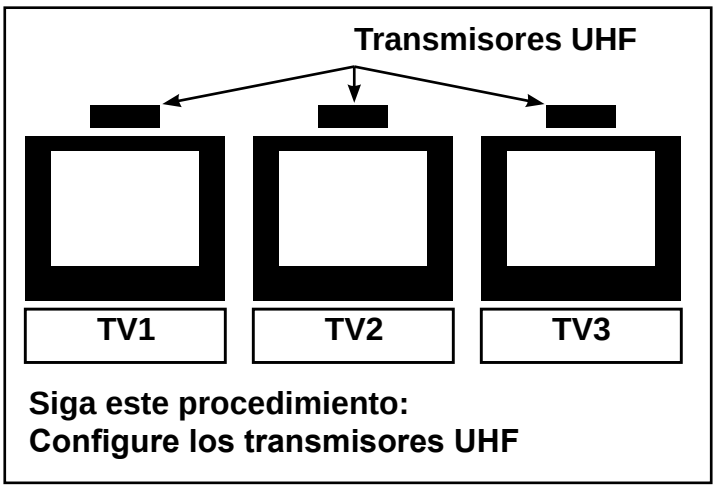
- Determine el tipo de transmisor utilizado (MYE 900 MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc. o TV FM).
- Asigne un número de canal de TV a cada transmisor de la consola 626A/626AT.
- Añada los preajustes de emisora de radio FM (opcional)

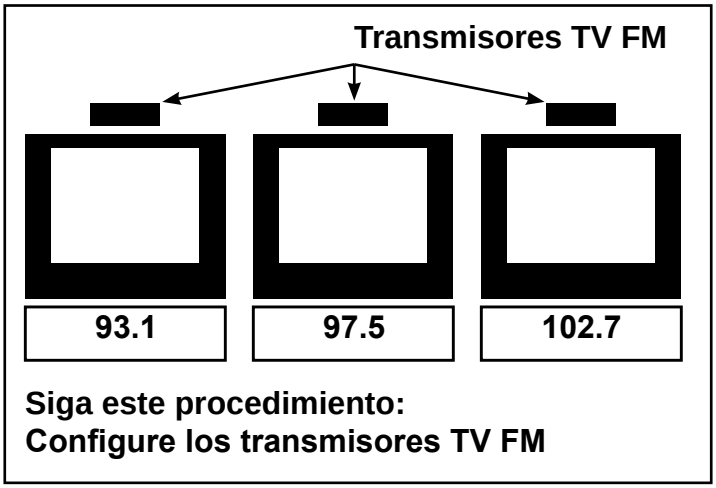
Herramientas necesarias:

- Auriculares (no incluidos)

Determinación del tipo de transmisor

Existen dos tipos de transmisores: UHF o TV FM. Los transmisores UHF identificarán las televisiones mediante un número, como TV1. Los transmisores TV FM identificarán las televisiones con frecuencias FM, como 93.1.

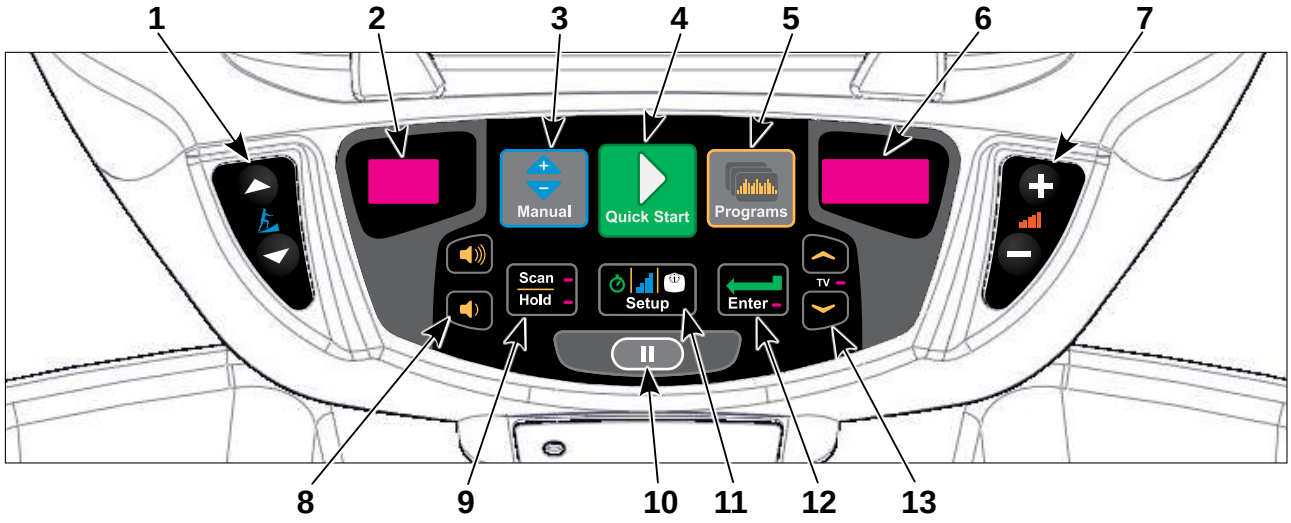




En el caso de los transmisores TV FM, grabe las frecuencias de FM de todas las televisiones:

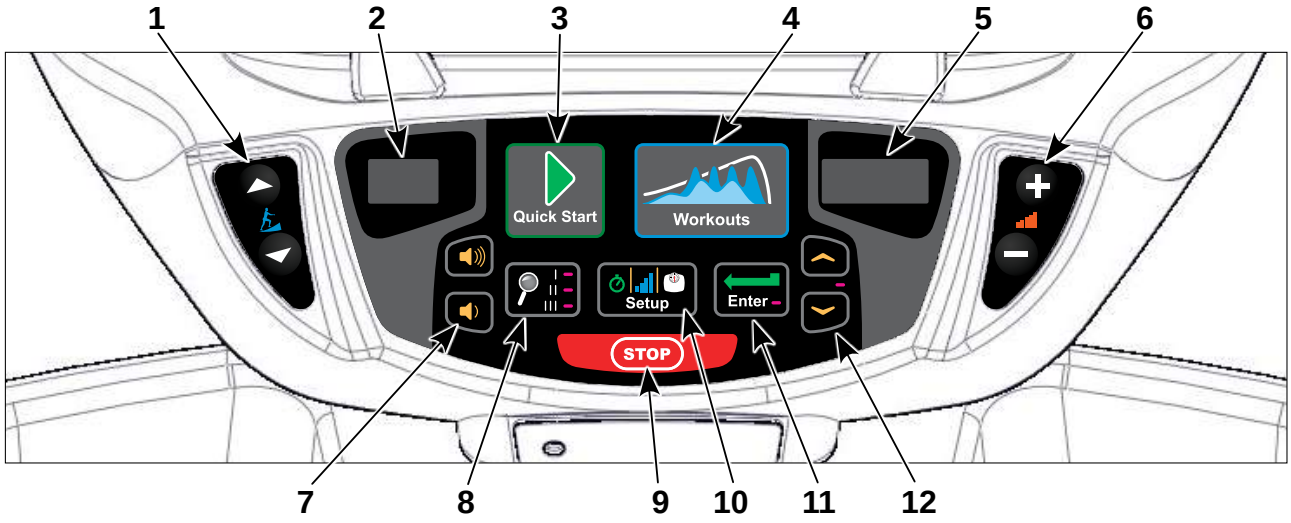
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Membrana con tecla de programas



1	Teclas de inclinación	Permite navegar por todos los canales guardados en Modo usuario
2	Visualización de inclinación	Muestra los ajustes de la sensibilidad del receptor como (n) cerca o (F) lejos.
3	Tecla Manual	Cambia la sensibilidad del receptor UHF entre near/far (cerca/lejos).
4	Tecla Inicio Rápido	Selecciona el tipo de emisora, restablece todos los canales de televisión guardados cuando se utiliza
5	Tecla Programas	Cambie entre la configuración de las presintonías de FM y la configuración de los canales de televisión
6	Pantalla de resistencia	Muestra 'FM' cuando se están guardando las presintonías de radio FM
7	Teclas de resistencia	Cambie entre la visualización para Agregar canales nuevos y Eliminar canales guardados.
8	Teclas de volumen	Sube y baja el volumen
9	Tecla Espera/Buscar	Busca las emisoras de televisión disponibles, o buscará la siguiente estación de FM o frecuencia de emisora de FM más fuerte.
10	Tecla de pausa	Conecte los auriculares para escuchar los canales
11	Tecla DETENER	Para guardar y salir de la configuración
12	Tecla de configuración	Cuando se guardan las presintonías de FM, este botón borrará todas las presintonías de radio FM que ya están guardadas
13	Tecla de Intro	Accede al menú, acepta el valor mostrado y avanza en el menú.

Membrana con tecla de entrenamientos



1	Teclas de inclinación	Permite navegar por todos los canales guardados en Modo usuario
2	Visualización de inclinación	Muestra los ajustes de la sensibilidad del receptor como (n) cerca o (F) lejos.
3	Tecla Inicio Rápido	Selecciona el tipo de emisora, restablece todos los canales de televisión guardados cuando se utiliza
4	Tecla de Entrenamientos	Cambie entre la configuración de las presintonías de FM y la configuración de los canales de televisión
5	Pantalla de resistencia	Muestra 'FM' cuando se están guardando las presintonías de radio FM
6	Teclas de resistencia	Cambie entre la visualización para Agregar canales nuevos y Eliminar canales guardados.
7	Teclas de volumen	Sube y baja el volumen
8	Tecla de visualización de opciones	Busca las emisoras de televisión disponibles, o buscará la siguiente estación de FM o frecuencia de emisora de FM más fuerte.
9	Toma de auriculares	Conecte los auriculares para escuchar los canales
10	Tecla DETENER	Para guardar y salir de la configuración
11	Tecla de configuración	Cuando se guardan las presintonías de FM, este botón borrará todas las presintonías de radio FM que ya están guardadas Cambia la sensibilidad del receptor UHF entre near/far (cerca/lejos).
12	Tecla de Intro	Accede al menú, acepta el valor mostrado y avanza en el menú.

Modo de configuración A/V

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. El panel de control se encenderá en el modo Dormant (Inactivo).
2. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se sube a la cinta.
3. Comience a caminar.
4. Mantenga pulsados durante 3 segundos **Espera/Buscar**

o **Opción de Visualización** y la flecha arriba de la **TV** . La pantalla mostrará un icono de reloj.
5. Pulse la flecha **Abajo** para navegar hasta la pantalla “A/V”.
6. Pulse **Intro** para acceder *al modo Configuración*.
7. Pulse las flechas **Arriba** o **Abajo** para cambiar el tipo de A/V de “none” (ninguno) a “UHF or FM” (UHF o FM).
8. Enchufe los auriculares para escuchar los canales durante la configuración.

Configure los transmisores UHF

Para los transmisores de 900 MHz, 863 MHz o 806 MHz. Siga este procedimiento para asociar los números de canales a los transmisores de TV.

Seleccione el tipo de transmisor:

1. Acceda al modo de configuración A/V.
2. Seleccione “UHF” y pulse la tecla **INTRO**

.
3. Pulse **Inicio rápido** para seleccionar el tipo de transmisor de entre las opciones disponibles. La pantalla solo mostrará las opciones disponibles para su tipo de transmisor (900 MHz, 863 MHz o 806 MHz).

Sistema de 900 MHz	Sistema de 863 MHz	Sistema de 806 MHz
“M 900” MYE	“M 863” MYE	“J1 806” Japan 14 channels
“C 900” Cardio Theater	“E 863” Enercise	“J2 806” Japan 30 channels
“E 900” Enercise	“A 863” Audeon	
“B 900” Broadcast Vision		

4. Pulse **Espera/Buscar**

o **Opción de Visualización** para buscar los canales disponibles. La búsqueda puede llevar hasta 10 segundos; a continuación, aparecerá “CH 1 of #” (Canal 1 de #). El símbolo “#” representa el número total de canales UHF fuertes detectados. Algunos de estos canales pueden no ser señales de los transmisores de TV y deben eliminarse.

Revise los canales:

1. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para escuchar los canales disponibles con los auriculares.

2. Elimine los canales no deseados pulsando Resistencia **Up** (Acelerar) o **Down** (Reducir) para pasar la ventana LED derecha a [dEL] (Eliminar). Pulse **Intro** para eliminar el canal. Repita el proceso para el resto de canales no deseados.

3. Ajuste la configuración Near/Far (Cerca/lejos) para los canales que están disponibles pero no se muestran. Pulse **Manual** para cambiar la configuración de “F” (Lejos) a “n” (Cerca).

   Pulse **Espera/Buscar** o **Opción de Visualización** para volver a buscar los canales disponibles.

4. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para desplazarse por todos los canales de TV y comprobarlos. Si se almacenan todos los transmisores de TV y todos correlacionan el número de TV con la TV escuchada correcta, la configuración habrá finalizado. De lo contrario, es posible que deba volver a buscar o ajustar los códigos de los transmisores (consulte la documentación de los transmisores sobre las modificaciones de los códigos).

5. Pulse **Pausa** o **Detener** para salir de la configuración. Ha finalizado la configuración del transmisor.

6. Pase a la *adición de emisoras de radio FM (opcional)*.

Configure los transmisores TV FM

Si su TV utiliza transmisores FM, siga estas instrucciones para asignar un canal de TV a cada frecuencia.

1. Acceda al *modo A/V setup* (Configuración A/V).

2. Seleccione “TV FM” y pulse la tecla **INTRO** .

3. Pulse **Espera/Buscar** o **Opción de Visualización** para buscar la siguiente frecuencia de TV FM, o las flechas **Arriba**

   o **Abajo** para sintonizarla manualmente.

4. Pulse las teclas Resistencia **Up** (Acelerar) o **Down** (Disminuir) para añadir “[Add]” un canal. Pulse **Intro** para guardar el canal; aparecerá el mensaje “std” (almacenado).

5. Repita los pasos 3 y 4 para añadir todos los canales de TV FM.

6. Pulse **Pausa** o **Detener** para salir de la configuración cuando todas las frecuencias del transmisor TV FM tengan un número de TV asignado. Ha finalizado la configuración del transmisor.

7. Pase a la *adición de emisoras de radio FM (opcional)*.

Añada emisoras de radio FM (opcional)

Si existen emisoras de radio FM locales fuertes en la zona, podrá configurarlas como preajustes.

1. Acceda al *modo A/V setup* (Configuración A/V).
2. Pulse **Programas** o **Entrenamientos** para visualizar “FM” en la consola. En la pantalla numérica izquierda aparecerá el siguiente canal disponible y la frecuencia de FM.
3. Pulse **Espera/Buscar**

o **Opción de Visualización** para buscar la siguiente emisora FM, o las flechas **Arriba**
o **Abajo** para sintonizarla manualmente.
4. Pulse las teclas Resistencia **Up** (Acelerar) o **Down** (Disminuir) para añadir “[Add]” un canal. Pulse **Intro** para guardar el canal; aparecerá el mensaje “std” (almacenado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para guardar hasta 32 emisoras de radio FM.
6. Pulse **Pausa** o **Detener** para salir de la configuración cuando haya almacenado todas las emisoras de radio FM.
7. Pulse las flechas **Arriba** o **Abajo** para desplazarse por todas las emisoras de radio FM y comprobarlas.

Ajuste del volumen del sonido

Cuando finalice la configuración, el volumen del sonido deberá ajustarse entre los transmisores de TV y las emisoras de radio FM. Si no se han configurado las emisoras de radio FM, ajuste el volumen de todas las TV.

1. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para seleccionar la emisora de radio FM. Este volumen no es ajustable y es el volumen básico.
2. Pulse la flecha **Arriba** o **Abajo** para seleccionar una emisora de TV.
3. Ajuste el volumen de cada TV el control remoto para que coincida con una emisora de radio FM o con todas ellas. El objetivo es lograr que una configuración de volumen de 10 en la cinta de correr sea la misma para todos los canales de TV y FM.
4. Repita el procedimiento para todas las TV.

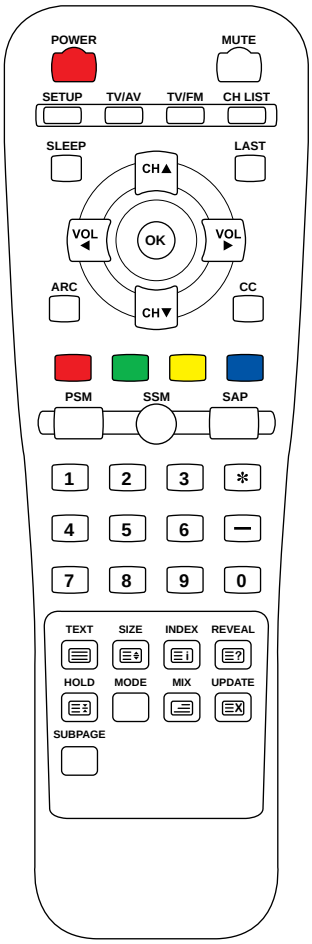
Uso del receptor de audio inalámbrico Cybex

1. Enchufe los auriculares a la toma correspondiente.
2. Pulse las flechas **Arriba** o **Abajo** para seleccionar la TV o los canales FM.
3. Ajuste el volumen con las teclas **Subir volumen** y **Bajar volumen** .

Configuración finalizada

Controles del monitor E3 View

El control remoto se usa para realizar todas las operaciones de configuración para el monitor E3 View.



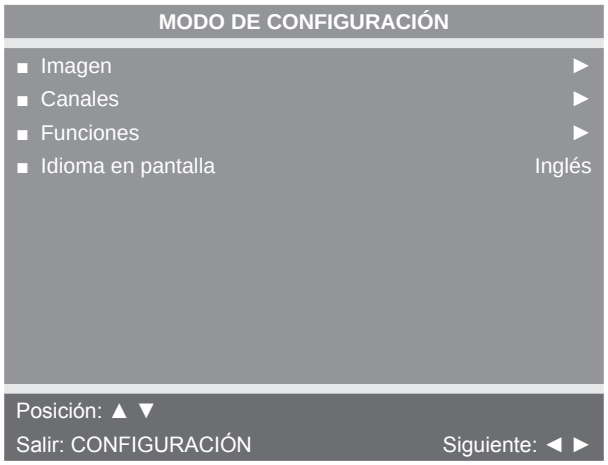
POWER	POWER	Enciende o apaga el monitor E3 View
SETUP	CONFIGURACIÓN	Entra o sale de la pantalla de configuración
CH LIST	CH LIST	Lista de canales - Muestra en una lista todos los canales disponibles
CH▲	CH▲	Canal arriba - Se mueve hacia arriba en el menú en pantalla
CH▼	CH▼	Canal abajo - Se mueve hacia abajo en el menú en pantalla
VOL◀	VOL◀	Volumen izquierda - Se mueve hacia la izquierda en el menú en pantalla
VOL▶	VOL▶	Volumen derecha - Se mueve hacia la derecha en el menú en pantalla

Configuración del monitor E3 View

Acceda a la pantalla de configuración

Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para mostrar la pantalla MODO DE CONFIGURACIÓN en el monitor E3 View. Siga el procedimiento para configurar el monitor E3 View.



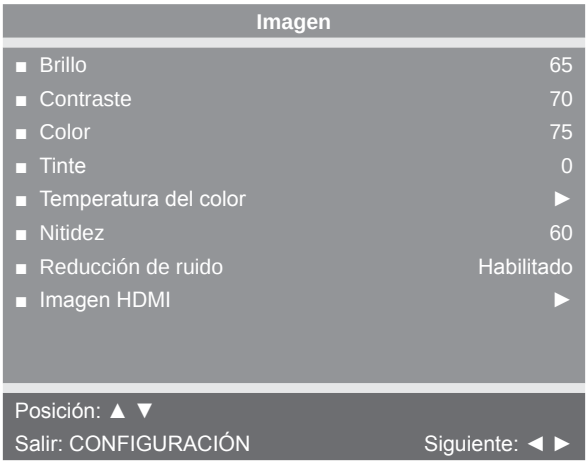
Picture (Imagen)

1. Presione

o

para seleccionar **Picture (Imagen)**.
2. Presione

para seleccionar acceso al menú **Picture (Imagen)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

Configuración de imagen

Brillo	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 65.
Contraste	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 70.
Color	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 75.
Tinte	Ajuste el rango de 1 a 100. El rango es R50 a G50. El valor por defecto es 0.
Temperatura del color	Ajuste el balance de color de las temperaturas de rojo, verde y azul.
Nitidez	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 60.
Reducción de ruido	Seleccione habilitado (valor por defecto) o deshabilitado.
Imagen HDMI	Configure a automático, o ajuste la configuración segun lo desee. Sólo está disponible cuando existe una señal HDMI.

5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

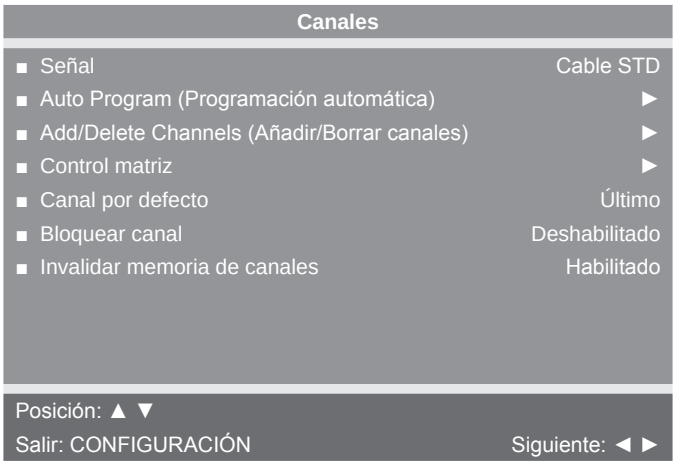
Channels (Canales)

1. Presione

o

para seleccionar **Channels (Canales)**.
2. Presione

para seleccionar acceso al menú **Channels (Canales)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

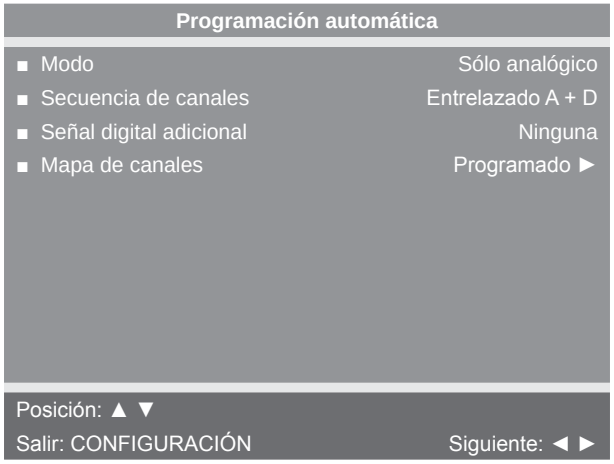
Configuración de canales

Señal	Seleccione aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
Programación automática	*Ver abajo*
Añadir/Borrar canales	*Ver abajo*
Control matriz	Bloquea canales con base en la clasificación de los programas.
Canal por defecto	Selecciona el canal que aparecerá al encenderse. Selecciona entre los canales disponibles o el último canal sintonizado.

Bloquear canal	Seleccione habilitado o deshabilitado. Si se habilita sólo se mostrará un canal, el usuario no podrá cambiar de canal.
Invalidar memoria de canales	Seleccione habilitado o deshabilitado. Si se habilita permite al usuario ver cualquier canal disponible.

Auto Program (Programación automática)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Auto Program (Programación automática)**.
2. Presione VOL▶ para entrar al menú.
3. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.



4. Presione VOL◀ o VOL▶ para fijar el alcance de la búsqueda de canales.

- Sólo Analógico (valor por defecto): La TV busca sólo canales Analógico.
- Sólo digital: La TV busca sólo canales digitales.
- Análogo y digital: La TV busca tanto canales análogos como digitales.

5. Presione CH▼ para seleccionar **Channel Sequence (Secuencia de canales)**.
6. Presione VOL◀ o VOL▶ para fijar la secuencia de canales en la que se mostrarán los canales después de la búsqueda.

- Entrelazados A+D: En el orden de la numeración de los canales sin importar el sistema.
- Todo A, luego D: Los canales digitales se muestran después de todos los canales análogos.

7. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. No está disponible cuando **Mode (Modo)** está configurado a Solo análogo.

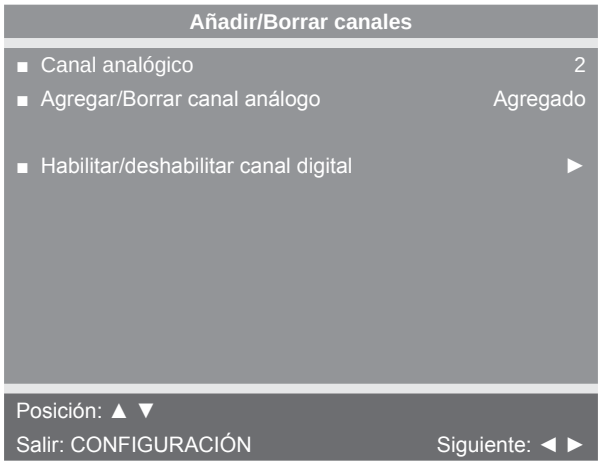
8. Presione VOL ◄ o VOL ► para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. Las opciones son: Ninguna, aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
9. Presione CH▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de canales)**.
10. Presione VOL ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de continuar.
11. Presione CH▲ (Sí) para iniciar la programación automática. Presione CH▼ el botón (No) para cancelar la operación. La TV ahora buscará todos los canales disponibles, mostrando en pantalla el porcentaje de avance. Cualquier modo de sintonización que incluya canales digitales requerirá de varios minutos para completar la programación automática.

El proceso puede tomar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, presione el botón **POWER (ENERGÍA)** POWER para encender el monitor.

12. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver a ver la TV normalmente una vez que la programación automática termine.
13. Presione el botón **CHANNEL LIST (LISTA DE CANALES)** CH LIST para mostrar la lista de canales programados.
14. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Add/Delete Channels (Añadir/Borrar canales)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Add/Delete Channels (Agregar/borrar canales)**.
2. Presione VOL ► para entrar al menú de Agregar/borrar canales.

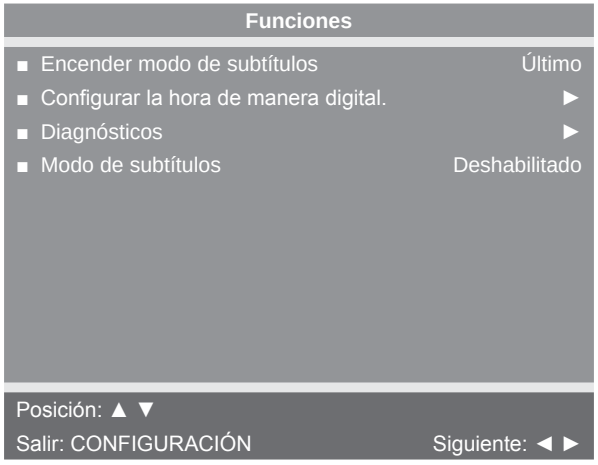


Para agregar o borrar un canal análogo realice el procedimiento siguiente. Para habilitar o deshabilitar canales digitales, vaya al paso 7.

3. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar el canal analógico deseado.
4. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar **Add/Delete Analog Channel (Agregar/borrar canal Analógico)**.
5. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Added (Añadido)** o **Deleted (Borrado)**.
6. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior. Para salir, presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP hasta que desaparezcan los menús de programación. Si hay más canales análogos que desee agregar o borrar, repita los pasos 3 a 5.
7. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar **Enable/Disable Digital Channel (Habilitar/deshabilitar canal digital)**.
8. Presione VOL► para seleccionar **Enable/Disable Digital Channel (Habilitar/deshabilitar canal digital)**. Si no hay canales programados en el nivel de servicio, en el menú aparecerá el mensaje “No hay canales presentes”.
9. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar el canal digital que desea habilitar o deshabilitar.
10. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Enable (Habilitar)** o **Disable (Deshabilitar)**.
11. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior.

Features (Funciones)

1. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Features (Funciones)**.
2. Presione VOL► para seleccionar acceso al menú **Features (Funciones)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

Configuración de funciones especiales

Encender modo de subtítulos	Seleccionar Apagado o Último. Último configurará el modo de subtítulos como estaba la última vez que se usó.
Configurar la hora de manera digital.	Fija la hora actual automáticamente usando una señal digital. Seleccione la zona horaria y la configuración de horario de verano a Automática, Encendida o Apagada.
Diagnósticos	Sólo proporciona información de diagnóstico. La configuración no puede cambiarse.
Modo de subtítulos	Seleccione habilitado o deshabilitado.

5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Idioma en pantalla

1. Presione

o

para seleccionar **OSD Language (Idioma en pantalla)**.
2. Presione

o

para seleccionar el idioma. Las opciones son English, Français o Español.
3. Presione el botón **SETUP (CO NFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Salga del modo de configuración presionando el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

.

Configuración completa

Comprobación del funcionamiento

Siga estas instrucciones para probar la resistencia total y el rango de inclinación de la unidad:

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. Si no dispone del suministro eléctrico opcional, vaya al paso 3.
2. Compruebe que el panel de control se ilumina y que está en *modo Dormant* (Inactivo).
3. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se sube a la cinta.
4. Comience a caminar.
5. Puntee **Inicio rápido**.
6. Ponga en funcionamiento la unidad a la máxima resistencia. Pulse primero la tecla **RESISTENCIA +** hasta que la unidad alcance la carga máxima (aparecerá el número “100” en la pantalla). A continuación, pulse la tecla **RESISTENCIA -** hasta que la unidad alcance la carga mínima (aparecerá el número “0” en la pantalla). La resistencia debería aumentar y disminuir al tiempo que se camina.

Cuando la unidad alcance la inclinación y resistencia establecidas, las pantallas dejarán de parpadear y permanecerán fijas para indicar que se han alcanzado los ajustes establecidos.

7. Ponga en funcionamiento la unidad a la máxima inclinación. Pulse primero la tecla de **INCLINACIÓN** hasta que la unidad alcance la inclinación máxima (aparecerá el número “20” en la pantalla). A continuación, pulse la tecla de **INCLINACIÓN** hasta que la unidad alcance la inclinación mínima (aparecerá el número “0” en la pantalla). La cinta y los brazos deberían poder moverse libremente en todos los niveles de inclinación.

ADVERTENCIA: ***Peligro de piezas móviles y caídas.***
Antes de bajarse de la unidad espere que los reposapiés se detengan completamente con el fin de evitar una lesión grave.

8. Pulse dos veces la tecla **Pausa** para recuperar la inclinación inicial, finalice la revisión del entrenamiento y vuelva a la visualización en *modo Inactivo*.
9. Espere hasta que la cinta se detenga totalmente antes de bajarse de la unidad. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se baja de la cinta.

Funcionamiento

Uso previsto

Este equipo de ejercicios está diseñado para ayudar a mejorar la forma física o el ejercicio en general.

Términos utilizados

Active Mode (Modo Activo): Cualquier momento en que la unidad controla la resistencia y acumula los datos del entrenamiento. El modo Active (Activo) se inicia al pulsar la tecla **Inicio rápido**, una vez finalizada la configuración de un programa; o de manera predeterminada si se agota el tiempo de espera de la pantalla inicial y se activa el modo de inicio rápido.

Auto-Scan (Búsqueda automática): La pantalla se desplaza automáticamente por los datos del entrenamiento.

Cool Down (Vuelta a la calma): Una reducción de la carga de trabajo durante un breve espacio de tiempo permite al usuario reducir suavemente el ritmo cardiaco. Cool Down (Vuelta a la calma) se activa dos minutos antes de finalizar las sesiones de entrenamiento controlado por el programa.

Dormant Mode (Modo Inactivo): Este modo se utiliza cuando la unidad está enchufada con un adaptador de CA opcional pero no está en funcionamiento.

Manual Mode (Modo Manual): Permite al usuario ajustar la inclinación (0-20) y la resistencia (0-100).

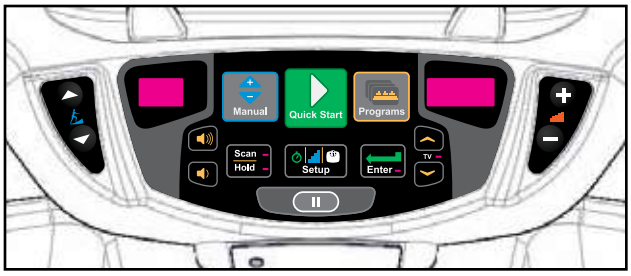
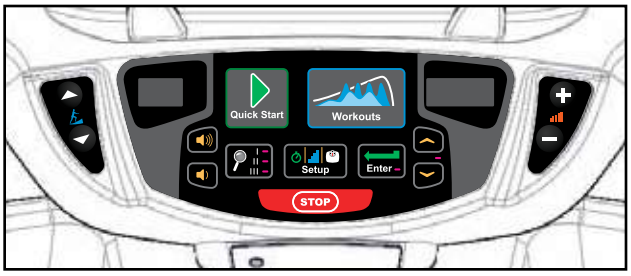
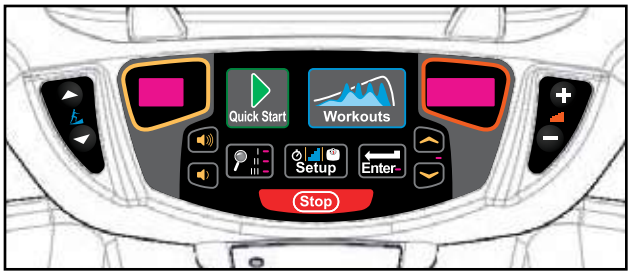
Pause Mode (Modo de pausa): Solo se activa si la función de pausa está habilitada y el usuario selecciona la tecla PAUSA en el modo Activo.

Inicio rápido: Pulse la tecla **INICIO RÁPIDO** para activar el modo Quick Start Manual Mode (Modo manual de inicio rápido), en el que el usuario controla la inclinación y la resistencia a medida que corre el tiempo. También se activa si el usuario lleva caminando 20 segundos sin interactuar con la consola.

Workout Review (Revisión de entrenamiento): La revisión de los datos del entrenamiento acumulados se llevará a cabo al final de cada sesión de entrenamiento.

Antes de poner en funcionamiento la unidad, lea y comprenda todas las advertencias y precauciones de la sección Seguridad, y todas las instrucciones de uso de este capítulo.

Símbolos de mandos del usuario utilizados

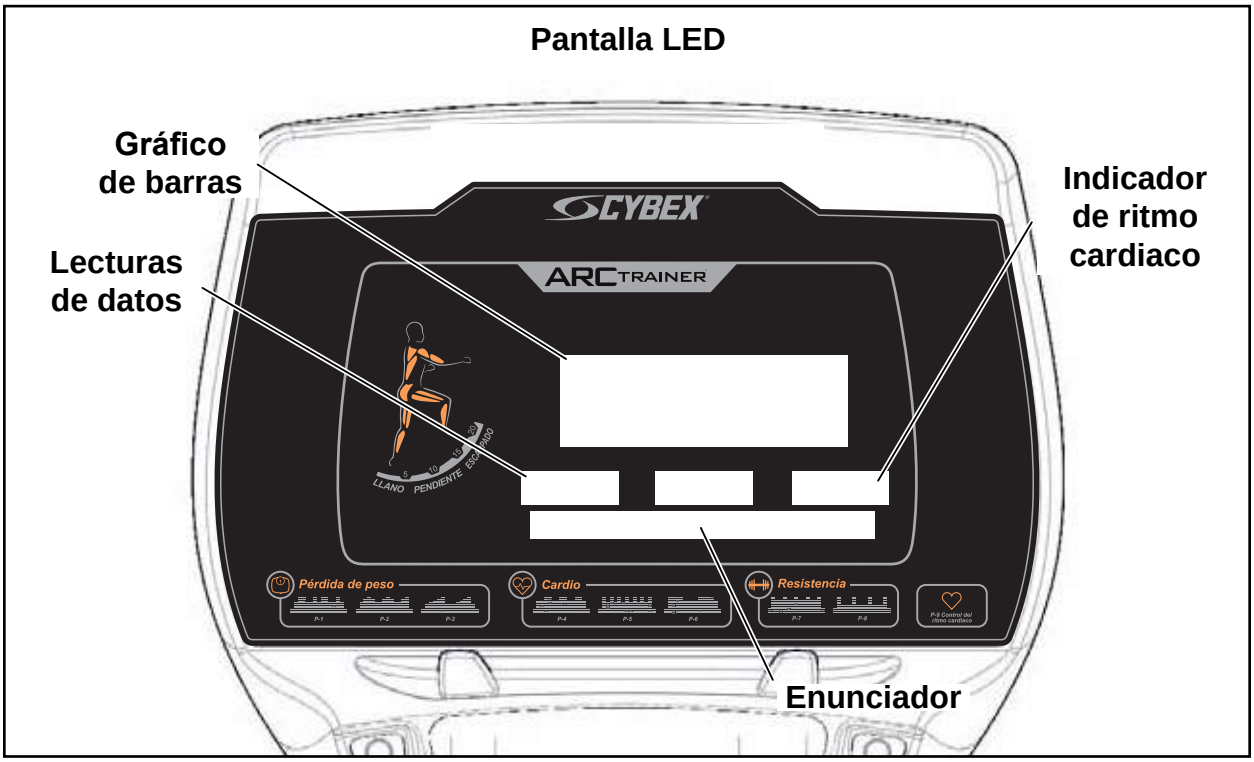
Membrana con tecla de programas	Membrana con tecla de entrenamientos
	
Membrana Total Access	
	

Mando	Nombre del mando	Descripción
	SUBIR INCLINACIÓN	Permite subir la **Inclinación**.
	BAJAR INCLINACIÓN	Permite bajar la **Inclinación**.
	RESISTENCIA +	Permite ajustar el aumento de **Resistencia**.
	RESISTENCIA -	Permite ajustar la disminución de **Resistencia**.
	SUBIR VOLUMEN	Permite ajustar la elevación del **Volumen**.
	BAJAR VOLUMEN	Permite ajustar la bajada del **Volumen**.
	FLECHA ARRIBA	Permite ajustar el aumento del **Tiempo**, el **Nivel**, el **Peso** o el **Programa**. A/V: **SUBIR** canal.
	FLECHA ABAJO	Permite ajustar la disminución del **Tiempo**, el **Nivel**, el **Peso** o el **Programa**. A/V: **BAJAR** canal.

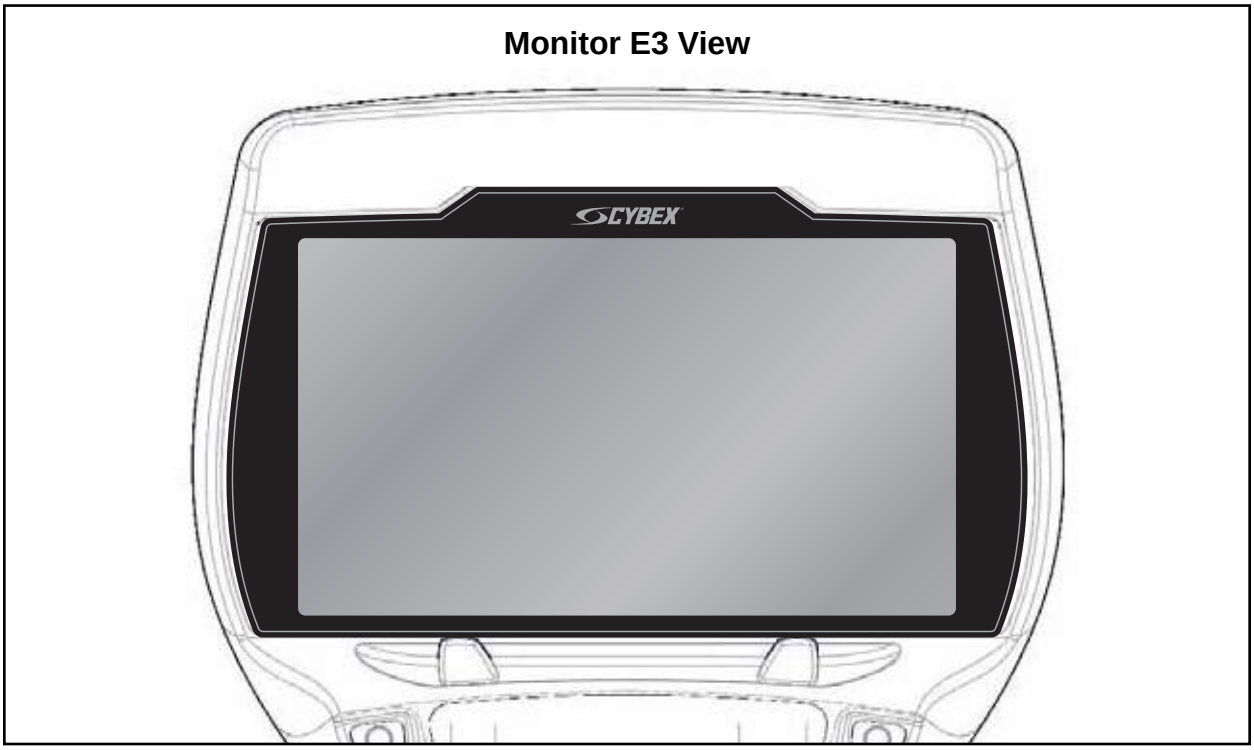
	PAUSA	Si la función de pausa está habilitada, pulse una vez la tecla de **Pausa** para entrar en el modo de pausa.
	DETENER	Pules **STOP (DETENER)** para finalizar la sesión de entrenamiento. Si se activa la propiedad de pausa, pulse **STOP (DETENER)** una vez para entrar en modo pausa.

Pantalla de la consola

Pantalla LED

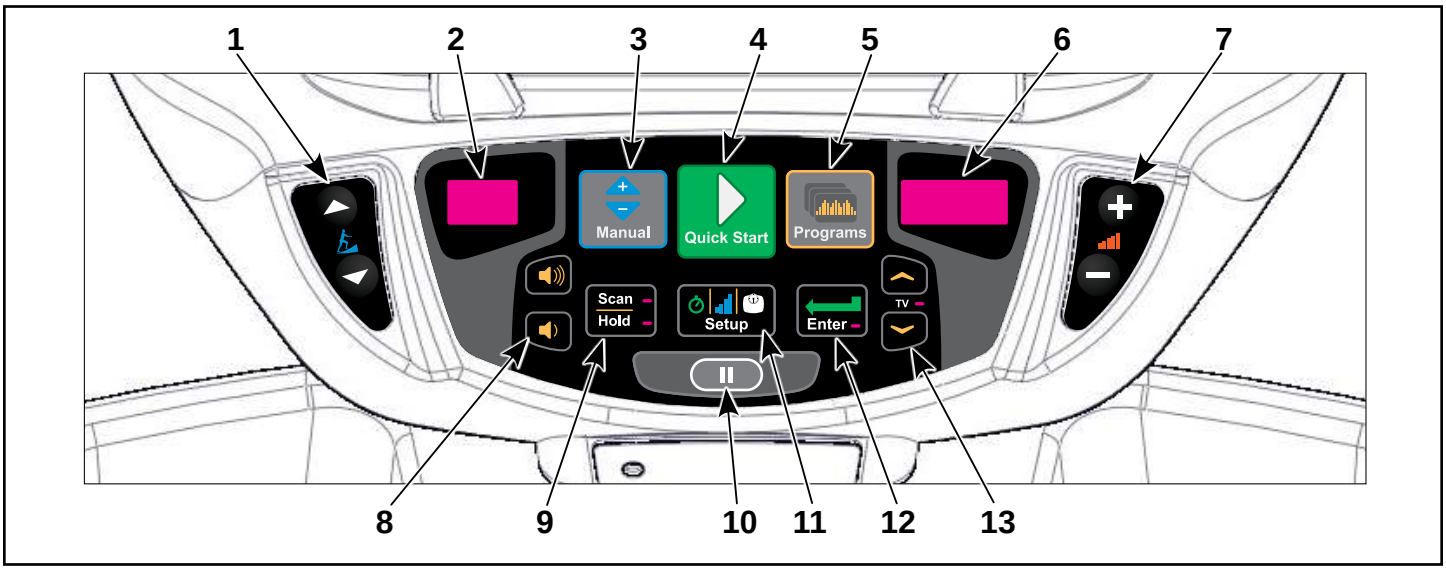


Monitor E3 View



Mandos del usuario

Membrana con tecla de programas

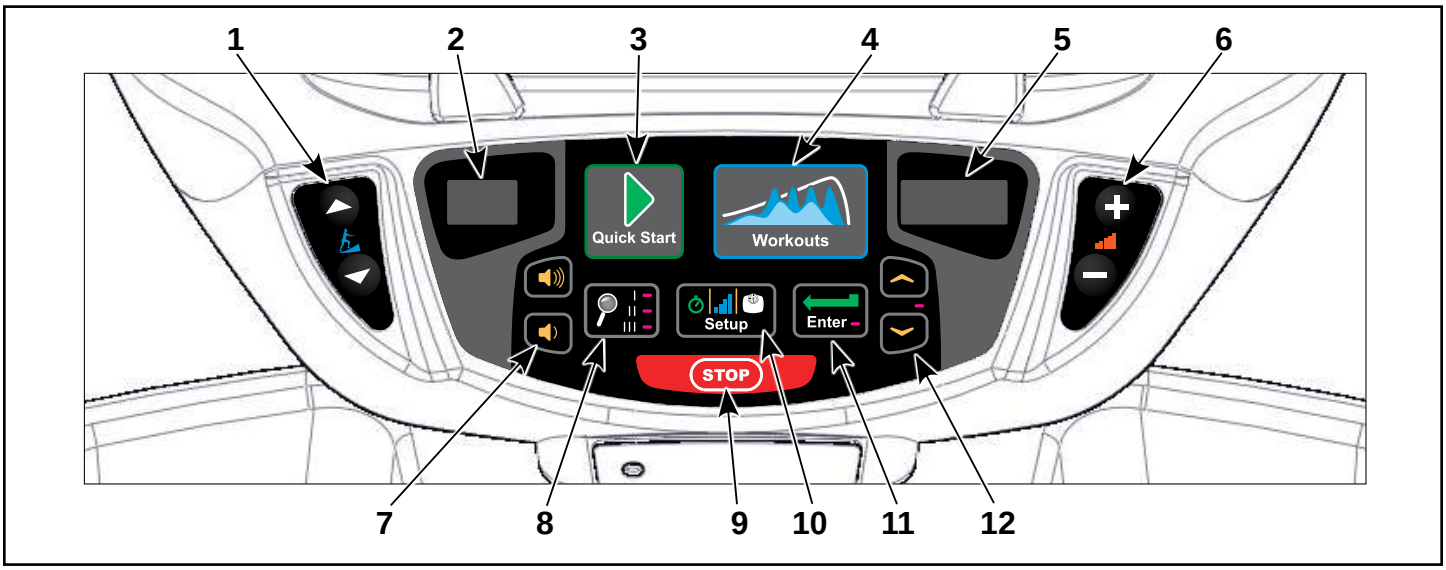


1	Teclas de inclinación	**6**	Pantalla de resistencia	**11**	Tecla de configuración
2	Visualización de inclinación	**7**	Teclas de resistencia	**12**	Tecla de Intro
3	Tecla Manual	**8**	Teclas de volumen	**13**	Teclas Arriba/Abajo
4	Tecla Inicio rápido	**9**	Tecla Espera/Buscar		
5	Tecla Programas	**10**	Tecla de pausa		

***Pantallas*:** La inclinación y la resistencia se muestran en las pantallas LED. El LED de TV indica cuándo están activas las flechas arriba/abajo para cambiar de canal.

***Teclas*:** Mandos del usuario: Inclinación, Manual, Inicio rápido, Programas, Resistencia, Volumen, Espera/Buscar, Pausa, Configuración, Intro y las flechas arriba/abajo.

Membrana con tecla de entrenamientos



1	Teclas de inclinación	**6**	Teclas de resistencia	**11**	Tecla de Intro
2	Visualización de inclinación	**7**	Teclas de volumen	**12**	Teclas Arriba/Abajo
3	Inicio rápido	**8**	Tecla de visualización de opciones		
4	Entrenamientos	**9**	Tecla DETENER		
5	Pantalla de resistencia	**10**	Tecla de configuración		

Visualizaciones — La inclinación y velocidad se muestran en las pantallas LED.

Teclas — Controles de usuario para Inclinación, Inicio Rápido, Entrenamientos, Resistencia, Volumen, Búsqueda, DETENER, Configuración, Intro y Arriba/Abajo.

Subida y bajada de la unidad

ADVERTENCIA: ***Peligro de piezas móviles y caídas.***
Antes de bajarse de la unidad espere que los reposapiés se detengan completamente con el fin de evitar una lesión grave.

Para subirse a la unidad de forma segura:

1. Verifique que la unidad está desactivada o en *modo Inactivo* y que la cinta está totalmente detenida.
2. Agarre el reposamanos y suba con cuidado a la cinta.

Para bajarse de la unidad de forma segura:

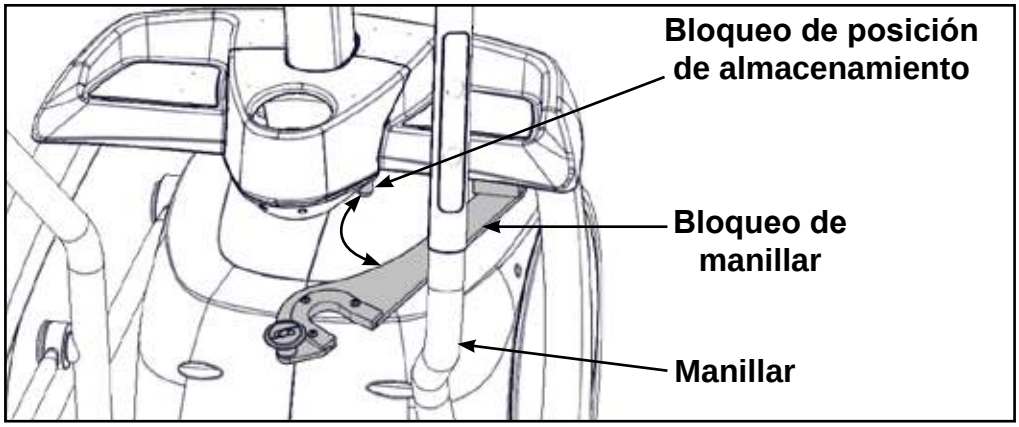
1. Espere hasta que la cinta se detenga totalmente.
2. Agarre los pasamanos para apoyarse y bájese con cuidado de la unidad.

Total Access Bloqueo de manillar

ADVERTENCIA: ***Peligro de piezas móviles y caídas.***
Antes de bajarse de la unidad espere que los reposapiés se detengan completamente con el fin de evitar una lesión grave.

Para subirse a la unidad de forma segura:

1. Verifique que la unidad está desactivada o en *modo Inactivo* y que la cinta está totalmente detenida.
2. Agarre el reposamanos y suba con cuidado a la cinta.
3. Libere el bloqueo del manillar y muévalo para bloquear la posición de almacenamiento.



Para bajarse de la unidad de forma segura:

1. Espere hasta que la cinta se detenga totalmente.
2. Active el bloqueo del manillar.
3. Agarre los pasamanos para apoyarse y bájese con cuidado de la unidad.

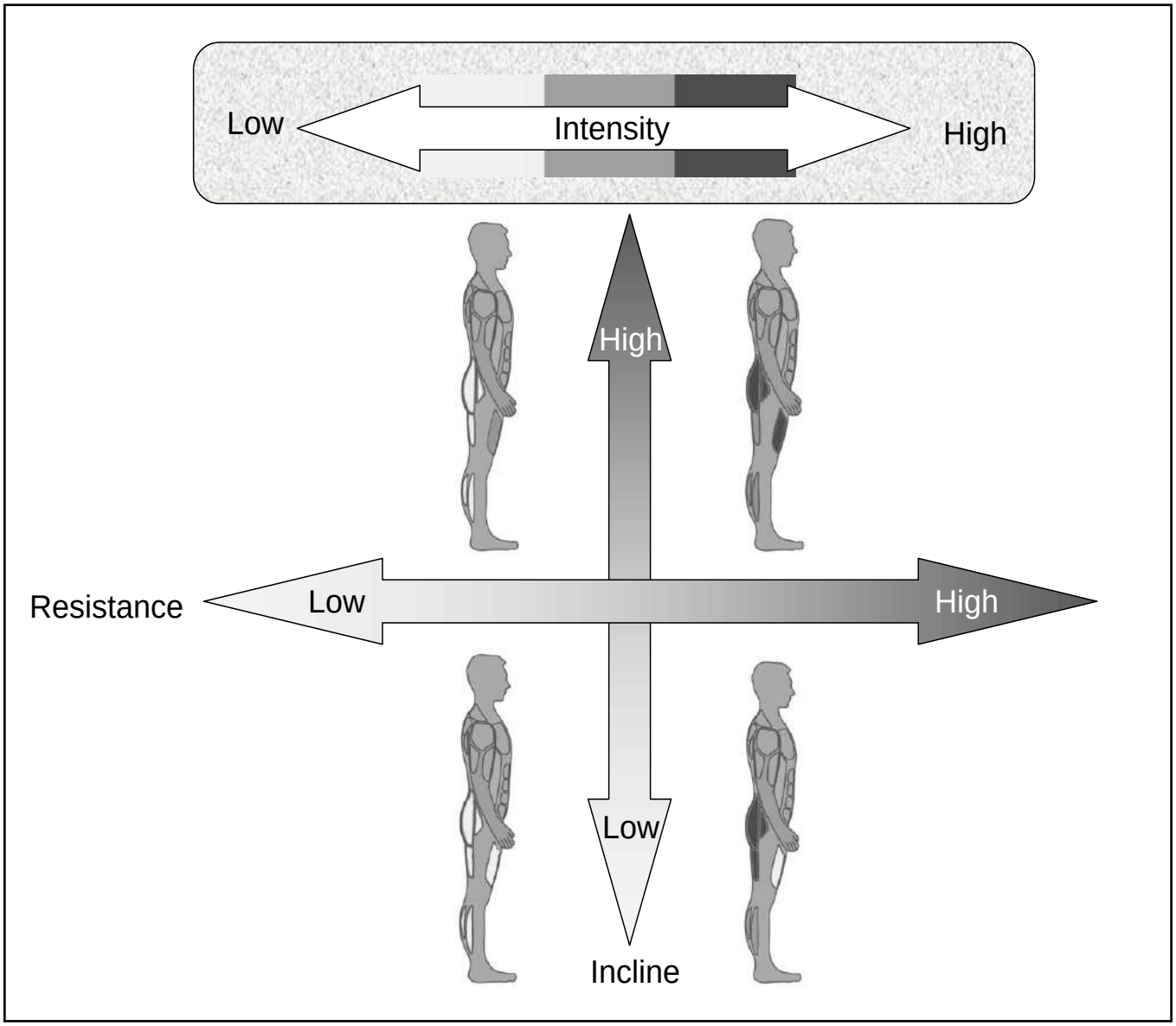
Bajada de emergencia

Si es necesario realizar una detención y una bajada de la unidad de emergencia:

1. Agarre los pasamanos para apoyarse.
2. Deje de caminar.
3. Espere hasta que la cinta se detenga totalmente.
4. Siga agarrando los pasamanos mientras se baja con cuidado de la unidad.

Rango de movimiento

La elevación se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo siguiendo la forma de un arco. El ajuste mínimo de 0 equivale a un arco de 12 grados, mientras que el ajuste máximo de 20 equivale a un arco de 34,5 grados. Se utilizan los mismos músculos en las diferentes posiciones de inclinación. Lo que cambia es la intensidad de la actividad del músculo.



Guía rápida de funcionamiento

El peso máximo del usuario es 400 lb (181 kg).

A continuación se proporciona información general acerca del funcionamiento de la unidad. Si desea obtener más información, lea la *Guía de funcionamiento detallada* que se proporciona en este capítulo.

1. Compruebe que la cinta se ha detenido por completo.
2. Agarre el reposamanos y suba con cuidado a la cinta. Comience a caminar.
3. Pulse la tecla **Inicio rápido**. La consola emitirá un pitido de un segundo, y aparecerá el mensaje “GO!” (IR).
4. Pulse las teclas de **Inclinación ▲▼** para cambiar la inclinación en cualquier momento. La pantalla de la izquierda le mostrará la inclinación.
5. Pulse las teclas de **Resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento. En la pantalla de la derecha aparecerá la configuración de la resistencia actual.
6. Pulse la tecla de **Pausa** o **Detener** en cualquier momento para pausar. Aparecerá “Workout Review” (Revisión de entrenamiento) si se activa la pausa, y la inclinación volverá al 6 %.

Guía de funcionamiento detallada

El peso máximo del usuario es 400 lb (181 kg).

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. El panel de control se encenderá en el modo Dormant (Inactivo).
2. Compruebe que la cinta se ha detenido por completo.
3. Agarre el reposamanos y suba con cuidado a la cinta. Comience a caminar.
4. Seleccione **Manual**, **Inicio rápido** o **Programas**.

Si selecciona **Manual** , introduzca el tiempo y el peso.

1. Ajuste el tiempo con las flechas **ARRIBA** y **ABAJO** .
2. Pulse una vez la tecla **INTRO** para avanzar hasta la configuración del peso.
3. Ajuste el peso con las flechas **ARRIBA** y **ABAJO** . Para medir las calorías y la resistencia de la forma más precisa posible, debe introducir el peso correcto (ropa incluida) antes de iniciar el entrenamiento.

4. Pulse una vez la tecla **INTRO** para avanzar hasta la configuración del peso. Laconsola emitirá un pitido de un segundo, y aparecerá el mensaje “GO!” (IR), y se entrará en el modo *Active Mode* (Activo).

Si selecciona **Inicio rápido**, la consola emitirá un pitido de un segundo, aparecerá el mensaje “GO!” (IR), y se entrará en el modo *Active Mode* (Activo).

Si selecciona **Programas**, seleccione un programa y las opciones de configuración.

1. Seleccione los programas de P-1 a P-9 con las flechas **ARRIBA** y **ABAJO** .

2. Pulse una vez la tecla **INTRO** para avanzar hasta las opciones de configuración.

Opciones de configuración:

Programas de P-1 a P-8	Tiempo, nivel y peso
Control del ritmo cardiaco P-9*	Tiempo, peso, edad y meta de ritmo cardiaco

*El programa de control del ritmo cardiaco requiere una banda torácica compatible con Polar® (no incluida).

3. Use las flechas **ARRIBA** y **ABAJO** para aumentar o disminuir las opciones de configuración. Pulse la tecla **INTRO** para avanzar a la siguiente opción.

Para medir las calorías y la resistencia de la forma más precisa posible, debe introducir el peso correcto (ropa incluida) antes de iniciar el entrenamiento.

Al seleccionar un programa, deberá presionar **Intro** cada vez que ajuste *el tiempo, el nivel, el peso, la edad o la meta de ritmo cardiaco*.

Tras realizar la selección final, la consola emitirá un pitido de un segundo, aparecerá el mensaje “GO!” (IR), y se entrará en el *modo Activo*.

4. Comience a caminar.

5. Observe el panel de control. La pantalla central superior del *gráfico de barras* muestra una representación gráfica del nivel de MET relativo y, si está en un programa, mostrará los cambios de intensidad relativa que se estén produciendo. Las *Lecturas de datos* comenzarán a mostrar los datos del entrenamiento como la distancia, las calorías, el ritmo cardiaco (si está disponible), los MET y el tiempo. Las pantallas de datos comenzarán a cambiar automáticamente cada 5 segundos.

El ritmo cardiaco se mostrará en lugar de los MET si hay disponible un ritmo cardiaco válido en una banda torácica inalámbrica (no incluida) o manteniendo presionados los manillares de control del ritmo cardiaco por contacto.

Cuando ajuste la inclinación o la resistencia en un programa, el cambio afectará solo al segmento actual. El control del programa se reanudará empezando por el siguiente segmento. Para aumentar o disminuir la intensidad general, ajuste la resistencia o el nivel del programa.

6. Pulse las teclas de **Inclinación ▲▼** para cambiar la inclinación en cualquier momento. La pantalla de la izquierda le mostrará la inclinación.
7. Pulse las teclas de **Resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento. En la pantalla de la derecha aparecerá la configuración de la resistencia actual.
8. Pulse la tecla de **Pausa** o **Detener** en cualquier momento para pausar. Aparecerá “Workout Review” (Revisión de entrenamiento) si se desactiva la pausa, y la inclinación volverá al 6 %.

Cuando finalice un programa, la unidad iniciará una cuenta atrás (“3...2...1”) y se escuchará un tono por cada número. Este mensaje aparecerá durante el tiempo del preajuste o hasta que pulse la tecla de **Pausa** o **Detener**. La unidad regresará al *modo Inactivo*.

Selección de programas

Con 626A/626AT y 627A/627AT puede elegir entre *Inicio rápido, modo Manual o* nueve tipos de programas. La velocidad nunca está predeterminada. Cambie la velocidad cambiando la pendiente.

Opciones manuales:

- **Inicio rápido** Pulse **Inicio rápido**. Controle la inclinación y la resistencia.
- **Modo Manual** Defina un objetivo de tiempo. Especifique el peso. Controle la inclinación y la resistencia.

Opciones de programas:

Programa	Niveles	Ajustes
P1 Pérdida de peso 1	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P2 Pérdida de peso 2	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P3 Pérdida de peso 3	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P4 Cardio 1	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P5 Cardio 2	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P6 Cardio 3	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P7 Resistencia 1	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P8 Resistencia 2	10	Seleccione el tiempo, el nivel y el peso.
P9 Control del ritmo cardiaco (HRC)	N/A	Seleccionar tiempo, edad, meta de ritmo cardiaco y peso.

Consulte las descripciones de los programas en el Apéndice

Lecturas de datos

A medida que el usuario se ejercite, la unidad llevará un seguimiento y mostrará los siguientes datos:

BPM (Latidos por minuto): Ritmo cardiaco actual del usuario. El ritmo cardiaco se mostrará cuando se introduzca una señal.

Calorías: Calorías acumuladas totales quemadas durante el entrenamiento.

Calorías por hora: Cálculo del gasto energético de la carga de trabajo actual en calorías por hora.

Distancia: Distancia total recorrida durante el entrenamiento. En función de los ajustes predeterminados elegidos, esta medida se mostrará en el sistema imperial (millas) o el métrico (kilómetros). La unidad usa un recorrido fijo de 24" (61 cm), de lo que resulta una distancia de desplazamiento de 48" (122 cm) por revolución. Distancia = Pasos por minuto × 24" (61 cm) × Tiempo.

PASOS/MIN: Media de pasos por minuto a la velocidad actual.

METs (equivalentes metabólicos): Aparecen solo si no hay ninguna señal de BPM. Un MET es el equivalente metabólico de la energía consumida por el cuerpo humano en reposo. Toda medida que supere 1 MET se considera esfuerzo. Los MET se calculan en la pantalla y se actualizan cada 1-1,2 segundos. METs = Calorías/h × 2,2/Peso del usuario (en libras)

VATIOS: La unidad de potencia absoluta de metros-kilogramos-segundos equivalente al ejercicio realizado a un julio por segundo, que equivale a su vez a una potencia de 1/746 caballos.

Indicador de ritmo cardiaco

Contact Heart Rate (Ritmo cardiaco por contacto): Agarre los manillares con cuidado y asegúrese de que sus manos estén limpias y en contacto con ambos sensores (el delantero y el trasero) de cada agarre. Normalmente, el ritmo cardiaco aparece en 30 segundos o menos.

Factores que interfieren con la señal de ritmo cardiaco:

- Cremas de manos
- Aceites o cremas para el cuerpo
- Suciedad excesiva
- Movimiento excesivo
- Composición corporal
- Hidratación
- Manillar demasiado suelto
- Manillar demasiado apretado
- Apoyo o descanso sobre los manillares

Wireless Heart Rate (Pantalla inalámbrica de ritmo cardiaco): Para usar esta función, debe llevar puesta una correa de transmisión del ritmo cardiaco compatible con Polar® (no incluida).

Una vez que se determine el ritmo cardiaco real, el LED situado a la derecha de las *Lecturas de datos* parpadeará en los latidos por minuto mostrados, y se encenderá el LED de ritmo cardiaco. El color de la luz representa una escala ascendente de ritmo cardiaco.

	Azul	0–69 LPM
	Verde	70-93 LPM
	Amarillo	94-119 LPM
	Rojo anaranjado	120-169
	Magenta	170 y superior

Mantenimiento

Todas las tareas de mantenimiento preventivo deben realizarse de manera habitual. La realización de estas tareas rutinarias de mantenimiento preventivo puede ayudar a que el funcionamiento de todos los equipos de los sistemas de resistencia de Cybex sea seguro y carente de problemas.

Cybex no se hace responsable de las revisiones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en sus máquinas. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de revisión y mantenimiento de la máquina y cómo deben registrarlas. Los representantes de Cybex están a su disposición para responder a cualquier duda que pueda surgirle.

Advertencias

Lea todas las advertencias de este capítulo.

ADVERTENCIA: ***Para realizar el mantenimiento, servicio y reparación:***

- *Sólo debe realizarlo personal de servicio capacitado*
- *Utilice sólo piezas de recambio de Cybex*
- *Desconecte la unidad antes de trabajar en ella*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Preste atención a las siguientes advertencias:

PELIGRO: ***Peligro de electrocución.***
Desconecte la unidad cuando no esté en uso o se le realice el mantenimiento con el fin de evitar lesiones graves o incluso la muerte.

ADVERTENCIA: ***Peligro ocasionado por el equipo.***
Para evitar lesiones graves o incluso la muerte sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

Limpieza de la unidad

1. Pulverice un paño limpio con un agente de limpieza suave como una solución de agua y jabón.
2. Limpie la unidad.

No aplique la solución de limpieza directamente sobre la unidad. Si lo hace, es posible que se produzcan daños en los componentes electrónicos, y ello podría anular la garantía.

Después de cada uso:

- Limpie inmediatamente cualquier mancha de líquido.
- Limpie los restos de sudor que hayan quedado en los pasamanos y en las superficies pintadas.
- Tenga cuidado de no derramar líquido ni humedecer en exceso la consola y los bordes de la pantalla, ya que esto podría suponer un riesgo de descarga eléctrica o causar el fallo de los componentes electrónicos.
- Limpie los manillares de medición de ritmo cardiaco utilizando un paño empapado en una solución de limpieza que contenga alcohol.

Los manillares de medición de ritmo cardiaco son la única pieza de la unidad donde debe usarse una solución limpiadora que contenga alcohol.

Tareas de mantenimiento preventivo

Realice las operaciones de mantenimiento preventivo periódicas para garantizar el funcionamiento normal de la unidad. Lleve un registro con todas las tareas de mantenimiento, ya que esto le ayudará a realizar un seguimiento de todas las tareas de mantenimiento preventivo.

Cybex no se hace responsable de las inspecciones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en la unidad. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de revisión y mantenimiento de la máquina y cómo deben registrarlas. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex en el 888-462-9239 o el 508-533-4300 si tiene alguna duda relacionada con las tareas de mantenimiento preventivo o de servicio.

Lea y comprenda las advertencias enumeradas en este capítulo y en la ***sección Seguridad***. Lea y comprenda todas las instrucciones de esta sección.

Durante el mantenimiento, desconecte la fuente de alimentación externa. Si la unidad dispone del kit de alimentación de CA, desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente.

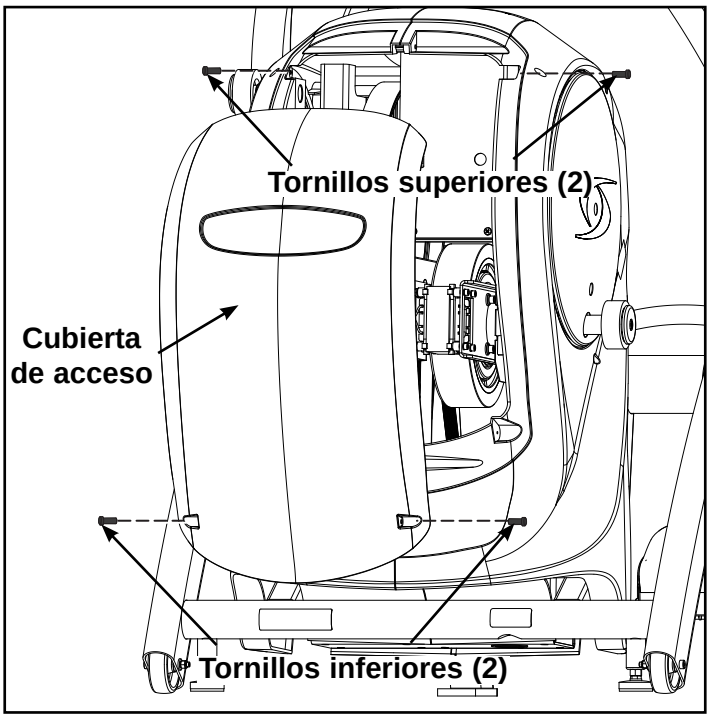
En el caso de algunas actividades de mantenimiento, será necesario quitar y reemplazar la cubierta de acceso.

Herramienta necesaria

Destornillador Phillips

Extraer la cubierta de acceso

1. Extraiga los dos tornillos inferiores sujetando la cubierta de acceso con un destornillador Phillips.



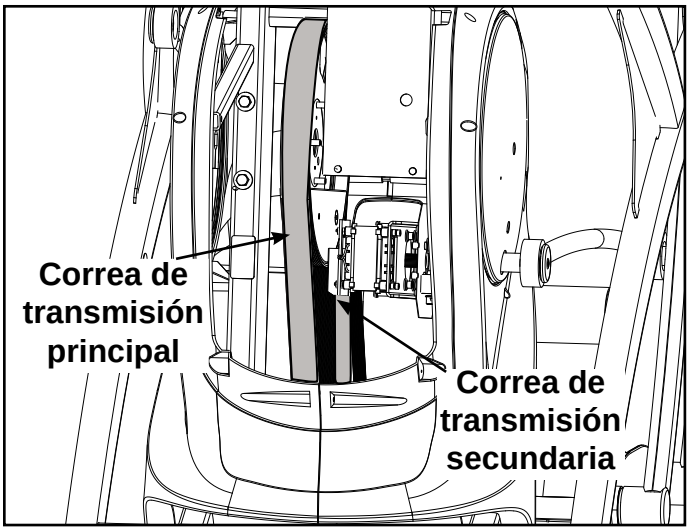
2. Extraiga los dos tornillos superiores sujetando la cubierta de acceso con un destornillador Phillips. Consulte el diagrama anterior.
3. Quite la cubierta de acceso.

ADVERTENCIA: ***Peligro de quemadura.***
No toque el volante hasta que éste esté frío.

Correas de transmisión

Hay dos correas de transmisión que pueden aflojarse, desgastarse o rasgarse.

A menos que las correas se hayan quitado y no se hayan reemplazado correctamente, es poco probable que se aflojen o deban volver a tensarse.



Si una correa está rasgada o desgastada, un técnico de mantenimiento cualificado debe cambiarla inmediatamente.

Correa principal: La más ancha de las dos. Tiene estrías que hacen que se mantenga alineada en la polea grande superior.

Correa secundaria: La más estrecha de las dos. Tiene ranuras que la mantienen alineada en la polea de transmisión del volante.

Batería recargable

La unidad se ha diseñado con una batería recargable de plomo de 12 voltios. La batería se recarga durante el funcionamiento normal de la unidad o cuando el adaptador de potencia opcional está enchufado.

La pantalla mostrará guiones en la pantalla de inclinación si la batería no proporciona suficiente energía. La unidad seguirá funcionando normalmente a no ser que se desactive la función de inclinación.

Si la batería está completamente descargada, la revisión del entrenamiento también se interrumpirá si el usuario camina durante este período de tiempo. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener la información de contacto sobre el reemplazo de la batería o la adquisición del kit de adaptador de CA opcional.

La sustitución de la batería la debe realizar un técnico cualificado.

Extraiga la batería y deséchela de forma segura antes de deshacerse de la unidad.

Colocar la cubierta de acceso

No apriete los tornillos en exceso.

1. Sustituya y apriete los dos tornillos superiores extraídos en el paso 2 (***Quitar la cubierta de acceso***) con un destornillador Phillips*.*
2. Sustituya y apriete los dos tornillos inferiores extraídos en el paso 1 (***Quitar la cubierta de acceso***) con un destornillador Phillips*.*
3. Pruebe la unidad para verificar que funciona correctamente.

Programa de mantenimiento recomendado

Todas las tareas de mantenimiento deben ser realizadas por personal cualificado. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves.

Estas son las tareas de mantenimiento mínimas que debe llevar a cabo.

Determine la distancia

1. Compruebe que la cinta se ha detenido por completo.
2. Agarre el reposamanos y suba con cuidado a la cinta. Comience a caminar.
3. Mantenga pulsados durante 3 segundos **Espera/Buscar**

o **Opción de Visualización** y la flecha **ABAJO** . Un pitido indica la primera pantalla del menú Statistics (Estadísticas).
4. La navegación por el menú se puede realizar de dos formas:

   Arriba/Abajo: Las flechas **ARRIBA** y **ABAJO** permiten subir y bajar en el menú de estadísticas.

El menú Statistics (Estadísticas) contiene lo siguiente: Miles/Km (Millas/km), Hours (Horas), Starts (Inicios), Battery (Batería) y Error log (Registro de errores).

5. El primer elemento del menú es **Miles/Km** (Millas/km).
6. Registre la distancia.
7. Navegue hasta el elemento del menú **Hours** (Horas).
8. Registre las horas.
9. Salga del menú Statistics (Estadísticas) pulsando la tecla de **Pausa** o **Detener**.

Primeras 500 millas (800 km)

Siga este procedimiento para garantizar que las cintas están correctamente tensadas y en buen estado.

1. Extraiga la cubierta de acceso. (Consulte el procedimiento anterior ***Extraer la cubierta de acceso***).
2. Empuje y enrolle cada cinta para examinar su estado. Si una correa está rasgada o desgastada, un técnico de mantenimiento cualificado debe cambiarla inmediatamente.
3. Coloque la cubierta de acceso. (Vea el procedimiento anterior ***Colocar la cubierta de acceso***).

Cada 5000 millas (8000 km)

Inspeccione las correas de transmisión para comprobar la tensión y para ver si están desgastadas. (Vea el procedimiento Primeras 500 millas)

Mueva la unidad y aspire por debajo. Levante la parte trasera de la unidad y cámbiela de su posición actual. Aspire debajo de la unidad y vuelva a colocarla en su posición normal.

Limpie el interior de la unidad.

1. Extraiga la cubierta de acceso. (Consulte el procedimiento anterior ***Quitar la cubierta de acceso***).
2. Limpie los componentes descubiertos con un accesorio para la aspiradora o una aspiradora de mano.
3. Limpie la suciedad y el polvo de los componentes internos.
4. Usando un paño *seco*, limpie todas las áreas descubiertas.
5. Coloque la cubierta de acceso. (Vea el procedimiento ***Colocar la cubierta de acceso***).

Cada 20 000 millas (32 000 km)

Póngase en contacto con un técnico de mantenimiento cualificado para inspeccionar el conjunto de elevación, reemplazar cualquier pieza desgastada y lubricar los cojinetes de elevación.

Servicio de atención al cliente

Registro del producto

Para registrar su producto, haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Busque Registro del producto en la sección Soporte.
3. Rellene todo el formulario.
4. Haga clic en el botón Submit (Enviar) para registrar su producto.

Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente

El horario de atención telefónica es de lunes a viernes de 8.30 a 18.00. EST (hora oficial de la costa este norteamericana).

Los clientes de Cybex que residan en Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que vivan fuera de Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico: internationaltechhelp@cybexintl.com

Encontrará más información en el sitio web: www.cybexintl.com.

Para ponerse en contacto con nosotros en línea; visite www.cybexintl.com. Vaya a Soporte > Service (Mantenimiento). En el panel de navegación de la izquierda, vaya a Get Service - Service Request Form (Solicitar mantenimiento - Formulario de solicitud de mantenimiento). Rellene el formulario por completo y haga clic en el botón Enviar consulta.

Solicitud de piezas

Para solicitar piezas en línea, visite www.cybexintl.com. Seleccione Soporte > Parts / Ordering (Piezas/solicitud). En el panel de navegación de la izquierda, haga clic en Parts Diagrams - Current Products (Diagramas de piezas - Productos actuales). Seleccione las piezas en los cuadros desplegables.

Si desea hablar con un representante del servicio de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (clientes que residan en Estados Unidos) o al 508-533-4300 (clientes que residan fuera de Estados Unidos).

La siguiente información, ubicada en la etiqueta del número de serie, permitirá que los representantes de Cybex le ayuden.

- Número de serie de la unidad, nombre de producto y número de modelo
- Descripción de pieza y número de referencia, si dispone de esta información. Todas las piezas pueden encontrarse en la siguiente página web: www.cybexintl.com
- Dirección de envío
- Persona de contacto
- Incluya una descripción del problema.

Además de la dirección de envío y de la persona de contacto, puede resultar útil tener a mano el número de cuenta, si bien no es obligatorio. También puede enviar pedidos por fax al 508-533-5183.

Autorización de devolución del material (RMA)

El sistema Autorización de devolución del material (RMA) se utiliza con el fin de devolver material para su sustitución o reparación, o para el reembolso del importe. El sistema le garantiza que los materiales devueltos se manipulan y analizan correctamente. Realice el siguiente procedimiento detenidamente.

Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Cybex para obtener información sobre cualquier asunto relacionado con la garantía. Su distribuidor autorizado de Cybex solicitará a Cybex una Autorización de devolución del material (RMA), si es necesario. Cybex no aceptará, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, piezas o equipos defectuosos que no incluyan una RMA adecuada y una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS).

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex para efectuar la devolución de cualquier artículo defectuoso.

Proporcione al técnico información detallada del problema o del defecto que tiene el artículo que desea devolver. Indique el modelo y el número de serie del equipo de Cybex.

Si Cybex lo estima oportuno, el técnico podrá solicitarle que devuelva las piezas defectuosas a Cybex para que se evalúen y se reparen o se sustituyan. El técnico le asignará un número de autorización de devolución del material (RMA) y le enviará una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS). La etiqueta del ARS y los números de RMA deben estar claramente visibles en la parte exterior del paquete que contiene el artículo o artículos que se van a devolver. En el paquete se debe incluir, junto con las piezas, la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario.

El departamento de recepción de Cybex no aceptará las mercancías que se devuelvan sin un número de RMA en la parte exterior del paquete ni los envíos que se realicen contra reembolso.

Piezas dañadas

Los materiales que resulten dañados en el envío no se devolverán para que sean abonados. Los daños que se produzcan durante el envío son responsabilidad del transportista (UPS, Federal Express, empresas de transportes, etc.).

Daños visibles

Cuando reciba el pedido, observe todos los elementos atentamente. Si observa algún daño en la mercancía al inspeccionarla visualmente, deberá indicarlo en el justificante de entrega que le proporcionará el trabajador de la empresa de transportes, y pedirle a este que lo firme. Si no lo hace tal y como se ha indicado, el transportista puede rechazar la reclamación por daños que presente. El transportista le proporcionará el formulario que debe completar para presentar la reclamación.

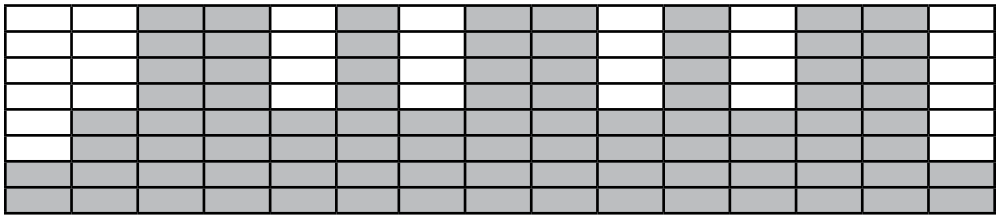
Daños ocultos

Si no ha observado daños a simple vista en el momento de recibir el envío pero los observa posteriormente, deberá informar de dichos daños al transportista tan pronto como le sea posible. Cuando descubra el daño, deberá solicitar al transportista, por escrito o por teléfono, que lleve a cabo una inspección de los materiales en los diez días posteriores a la fecha de recepción de la mercancía. Guarde todos los paquetes y material de envío, ya que forman parte del proceso de inspección. El transportista le proporcionará un informe de la inspección y los formularios que debe completar para presentar una reclamación por daños ocultos. La reclamación por daños ocultos es responsabilidad del transportista.

Apéndice: Información general de los programas

P1: Pérdida de peso 1

El programa Pérdida de peso 1 es un programa básico de cinco minutos diseñado para los entrenamientos de intensidad media-baja que el usuario puede realizar durante un período de tiempo largo. Parte de una intensidad baja básica y va incluyendo ráfagas cortas de mayor resistencia al tiempo que aumenta la elevación un 50 % cada dos minutos. La variación constante proporciona períodos de mayor gasto de energía y de mayor entrenamiento sin que esto implique una mayor fatiga; ello permite al usuario entrenar durante períodos de tiempo más largos.



Resistencia

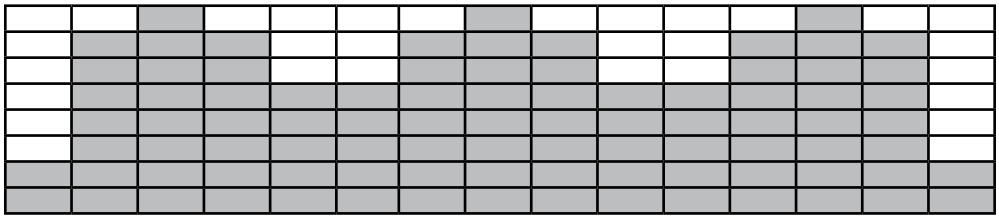
Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos del programa					Vuelta a la calma			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	5	10	15	20	25	45	45	25	45	20	15	10	5
9	5	10	15	20	25	40	40	25	40	20	15	10	5
8	5	10	15	20	25	35	35	25	35	20	15	10	5
7	5	5	10	15	25	40	40	25	40	15	10	5	5
6	5	5	10	15	25	35	35	25	35	15	10	5	5
5	5	5	10	15	25	30	30	25	30	15	10	5	5
4	5	5	5	10	15	25	25	15	25	10	5	10	8
3	5	5	5	10	15	20	20	15	20	10	5	10	8
2	5	5	5	5	5	15	15	5	15	5	4	3	3
1	5	5	5	5	5	10	10	5	10	5	4	3	3

Elevación

Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos del programa					Vuelta a la calma			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	8	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8	8	8
9	8	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8	8	8
8	6	6	6	6	6	12	12	6	6	6	6	6	6
7	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6
5	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4
1	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4

P2: Pérdida de peso 2

El programa Pérdida de peso 2 es un programa básico de cinco minutos que parte de un nivel de intensidad bajo y poco a poco va aumentando la resistencia y la elevación hasta alcanzar el máximo 3 minutos después; permanece en ese nivel durante 1 minuto y vuelve a bajar al nivel inicial. Este programa repetitivo está diseñado para ayudar a la transición de la intensidad de entrenamiento y estimular el desarrollo de los sistemas energéticos aeróbico y anaeróbico.



Resistencia

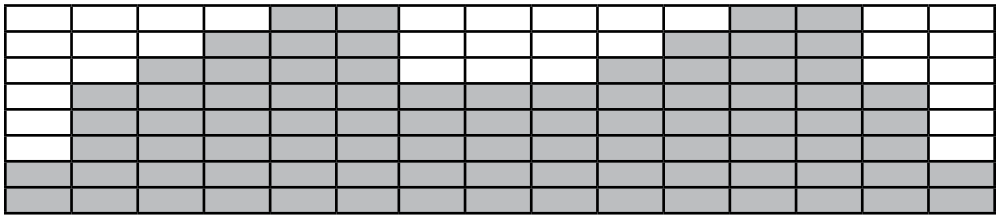
Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos del programa					Vuelta a la calma			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	20	25	30	40	50	65	80	65	50	40	30	25	20
9	20	25	30	35	50	60	75	60	50	35	30	25	20
8	20	25	30	35	45	55	70	55	45	35	30	25	20
7	15	20	25	35	45	50	65	50	45	35	25	20	15
6	15	20	25	30	40	45	60	45	40	30	25	20	15
5	10	15	20	20	40	40	55	40	40	20	20	15	10
4	10	10	15	15	30	35	50	35	30	15	15	10	10
3	5	5	10	10	20	20	40	20	20	10	10	5	5
2	5	5	10	10	20	20	40	20	20	10	10	5	5
1	5	5	10	10	15	20	35	20	15	10	10	5	5

Elevación

Tiempo	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos del programa					Vuelta a la calma			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	6	8	10	10	12	16	20	16	12	10	10	8	6
9	6	8	10	10	11	15	19	15	11	10	10	8	6
8	6	8	8	8	10	14	18	14	10	8	8	8	6
7	6	8	8	8	9	13	17	13	9	8	8	6	6
6	6	8	8	8	8	12	16	12	8	8	8	6	6
5	6	8	8	8	7	11	14	11	7	8	8	6	6
4	6	8	8	8	6	9	12	9	6	8	8	6	6
3	6	8	8	8	5	8	10	8	5	8	8	6	6
2	6	8	8	8	4	6	8	6	4	8	8	6	6
1	6	8	8	8	3	5	6	5	3	8	8	6	6

P3: Pérdida de peso 3

El programa Pérdida de peso 3 es un programa básico de 3 minutos y 30 segundos diseñado para que el usuario realice un entrenamiento intenso. Los usuarios experimentarán una resistencia y una elevación moderadas al principio, para simular el inicio de una escalada, y llegarán a la cima en la ganancia de elevación máxima y la resistencia difícil dos minutos después. A continuación, la resistencia volverá al nivel preliminar y el programa básico volverá a empezar para la siguiente colina.



Resistencia

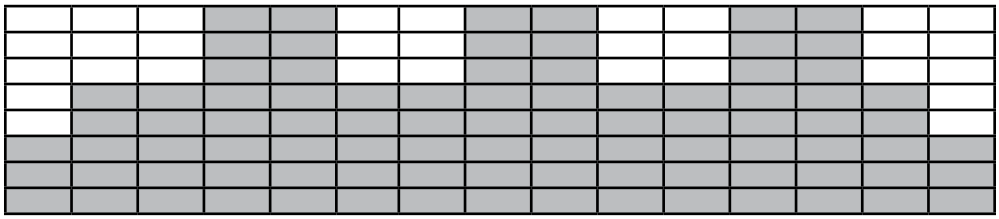
Tiempo	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos del programa							Vuelta a la calma			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
10	20	30	40	50	50	55	65	75	80	50	50	50	40	30	20
9	20	30	40	45	45	50	60	70	75	45	45	45	40	30	20
8	20	30	35	40	40	45	55	65	75	40	40	40	35	30	20
7	15	25	35	35	35	45	50	60	70	35	35	35	35	25	15
6	15	25	30	35	35	40	50	55	65	35	35	35	30	25	15
5	15	25	30	30	30	35	45	50	60	30	30	30	30	25	15
4	10	20	25	30	25	30	40	50	55	25	25	30	25	20	10
3	10	20	25	25	20	30	40	45	50	20	20	25	25	20	10
2	10	15	20	25	20	25	35	40	45	20	20	25	20	15	10
1	10	10	15	15	20	20	30	35	40	20	20	15	15	10	10

Elevación

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
	Calentamiento				Segmentos del programa							Vuelta a la calma			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
10	6	8	10	12	16	16	18	20	20	14	14	12	10	8	6
9	6	6	8	10	14	16	16	18	20	13	13	10	8	6	6
8	6	6	8	8	14	14	16	18	18	12	12	8	8	6	6
7	6	6	8	8	12	14	14	16	18	11	11	8	8	6	6
6	6	6	6	8	12	12	14	16	16	10	10	8	6	6	6
5	6	6	6	6	10	12	12	14	16	9	9	6	6	6	6
4	4	4	4	6	10	10	12	14	14	8	8	6	4	4	4
3	4	4	4	6	8	10	10	12	14	7	7	6	4	4	4
2	4	4	4	4	8	8	10	12	12	6	6	4	4	4	4
1	4	4	4	4	6	8	8	10	12	5	5	4	4	4	4

P4: Cardio 1

El programa Cardio 1 es un programa básico de 4 minutos diseñado para los entrenamientos de intensidad media. Los usuarios experimentarán al principio intervalos de resistencia y elevación moderadas para simular el inicio de una escalada, y una mayor resistencia y una elevación más pronunciada dos minutos después. A continuación, la resistencia volverá al nivel preliminar y el programa básico volverá a empezar para el siguiente intervalo.



Resistencia

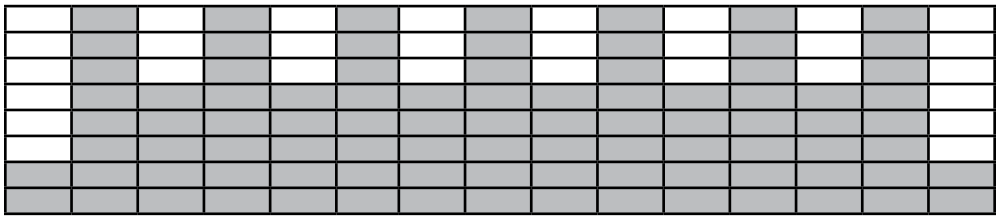
Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**2:00**	**2:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**		**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	20	25	30	35	40	60	35	30	25	20
9	20	25	30	35	40	50	35	30	25	20
8	15	20	25	30	35	45	30	25	20	15
7	15	20	25	30	35	40	30	25	20	15
6	15	15	20	25	30	35	25	20	15	15
5	15	15	20	25	30	25	25	20	15	15
4	10	10	15	20	25	30	20	15	10	10
3	10	10	15	20	25	25	20	15	10	10
2	10	10	10	15	20	20	15	10	10	10
1	10	10	10	10	15	15	10	10	10	10

Elevación

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**2:00**	**2:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**		**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	6	8	10	12	12	20	12	10	8	6
9	6	6	8	10	10	20	10	8	6	6
8	6	6	8	10	10	18	10	8	6	6
7	6	6	6	8	8	18	8	6	6	6
6	6	6	6	8	8	16	8	6	6	6
5	6	6	6	6	6	16	6	6	6	6
4	6	6	6	6	6	14	6	6	6	6
3	4	4	6	6	6	14	6	6	4	4
2	4	4	6	6	6	12	6	6	4	4
1	4	4	6	6	6	12	6	6	4	4

P5: Cardio 2

El programa Cardio 2 es un programa básico de 2 minutos que utiliza un ejercicio de 1: 1 como tasa de reposo. Está diseñado para mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica de los usuarios, ya que trabajarán con un nivel de resistencia mayor durante un minuto y, a continuación, se recuperarán durante un minuto antes de volver a realizar el intervalo de ejercicio. La elevación será constante durante todo el programa.



Resistencia

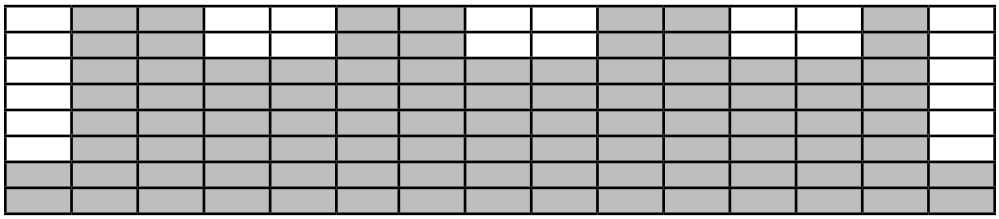
Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**1:00**	**1:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**		**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	20	30	35	40	80	50	40	35	30	20
9	15	25	30	35	75	50	35	30	25	15
8	15	20	25	30	75	45	30	25	20	15
7	10	20	25	30	70	45	30	25	20	10
6	10	20	25	30	70	40	30	25	20	10
5	10	15	20	25	65	40	25	20	15	10
4	15	20	20	25	65	35	25	20	20	15
3	10	10	15	20	60	35	20	15	10	10
2	5	10	15	20	60	30	20	15	10	5
1	5	10	15	15	55	30	15	15	10	5

Elevación

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**1:00**	**1:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**		**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	8	8	12	16	20	20	16	12	8	8
9	8	8	12	16	20	20	16	12	8	8
8	8	8	12	12	16	16	12	12	8	8
7	8	8	12	12	16	16	12	12	8	8
6	8	8	12	12	16	16	12	12	8	8
5	8	8	8	12	12	12	12	8	8	8
4	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8
3	8	8	8	8	12	12	8	8	8	8
2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
1	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P6: Cardio 3

El programa Cardio 3 está diseñado para mantener una demanda total alta con dos minutos de resistencia alta y elevación baja, y dos minutos de resistencia media con una mayor elevación durante un programa básico total de cuatro minutos. El período prolongado de esfuerzo utiliza las reservas energéticas a largo plazo y la capacidad aeróbica total al asociarse a velocidades que requieren una demanda cardiovascular alta sostenida.



Resistencia

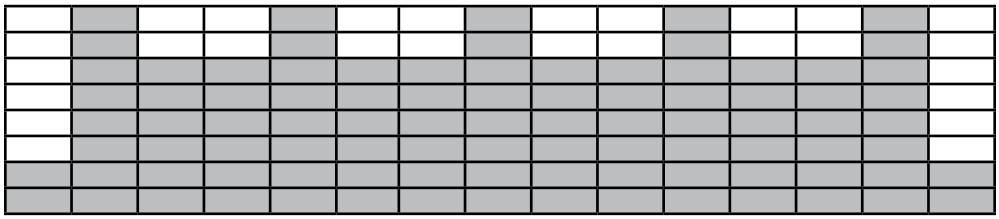
Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**2:00**	**2:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**		**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	30	35	45	55	80	60	55	45	35	30
9	25	35	45	55	75	55	55	45	35	25
8	25	30	40	45	70	50	45	40	30	25
7	20	25	35	40	65	45	40	35	25	20
6	15	20	30	35	60	40	35	30	20	15
5	15	20	25	30	55	35	30	25	20	15
4	10	15	20	25	50	30	25	20	15	10
3	5	10	15	20	45	30	20	15	10	5
2	0	5	10	15	40	25	15	10	5	0
1	0	0	5	10	35	20	10	5	0	0

Elevación

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**2:00**	**2:00**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**		**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	6	8	10	12	10	16	12	10	8	6
9	6	6	8	10	10	16	10	8	6	6
8	6	6	8	8	10	14	8	8	6	6
7	6	6	8	8	8	14	8	8	6	6
6	6	6	6	8	8	12	8	6	6	6
5	6	6	6	6	8	12	6	6	6	6
4	4	4	4	6	6	10	6	4	4	4
3	4	4	4	6	6	10	6	4	4	4
2	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4
1	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4

P7: Resistencia 1

El programa Resistencia 1 utiliza 1:2 como tasa de reposo. Está diseñada para realizar un entrenamiento de resistencia alta con períodos de reposo más largos que el programa 1:1. Los usuarios trabajarán con un nivel de resistencia alto durante treinta segundos, seguidos de un período de recuperación de un minuto antes de volver a realizar el intervalo de ejercicio. La elevación será constante durante todo el programa.



Resistencia

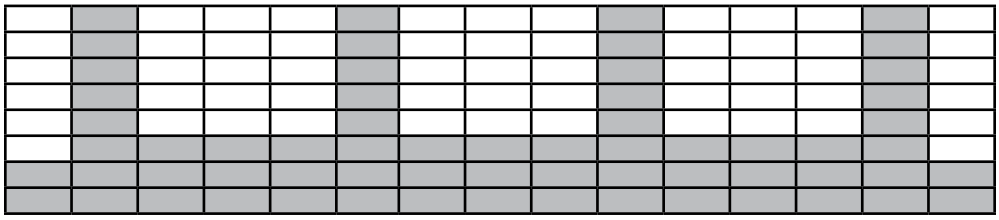
Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**			**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	35	45	55	65	70	45	45	40	35	30	20
9	35	40	50	60	65	40	40	35	30	25	15
8	30	40	50	55	60	35	35	30	25	20	15
7	30	35	45	50	55	30	30	30	25	20	10
6	25	35	40	45	50	30	30	30	25	20	10
5	25	30	35	40	45	25	25	25	20	15	10
4	20	25	30	35	40	25	25	25	20	15	10
3	20	25	30	30	35	20	20	20	15	10	10
2	15	20	25	30	30	20	20	20	15	10	5
1	10	15	20	20	25	15	15	15	15	10	5

Elevación

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**			**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	8	8	12	16	20	20	20	16	12	8	4
9	8	8	12	16	20	20	20	16	12	8	4
8	8	8	12	12	16	16	16	12	12	8	4
7	8	8	12	12	16	16	16	12	12	8	4
6	8	8	12	12	16	16	16	12	12	8	4
5	8	8	8	12	12	12	12	12	8	8	4
4	8	8	8	8	12	12	12	8	8	8	4
3	8	8	8	8	12	12	12	8	8	8	4
2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
1	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4

P8: Resistencia 2

El programa Resistencia 2 está diseñado con el propósito específico de aumentar el ácido láctico de los usuarios. El programa utiliza 1:3 como tasa de reposo, con intervalos de 15 segundos para el desarrollo máximo de la potencia y períodos de recuperación de 45 segundos.



Resistencia

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**:15**	**:15**	**:15**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**				**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	25	30	40	45	100	35	35	35	30	25	20	15
9	25	30	35	40	95	35	35	35	30	25	20	15
8	25	30	35	40	90	35	35	35	30	25	20	15
7	25	30	35	40	85	30	30	30	25	20	20	15
6	20	25	30	35	80	30	30	30	25	20	20	15
5	20	25	30	35	75	30	30	30	25	20	15	10
4	20	5	30	35	70	25	25	25	20	20	0	0
3	20	20	25	30	65	25	25	25	20	20	0	0
2	15	20	25	30	60	20	20	20	15	0	10	5
1	15	15	20	25	55	20	20	20	15	0	10	5

Elevación

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**:15**	**:15**	**:15**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos del programa**				**Vuelta a la calma**			
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
10	10	12	16	18	20	20	20	20	18	16	12	10
9	10	12	16	18	20	20	20	20	18	16	12	10
8	10	12	14	16	18	18	18	18	16	14	12	10
7	10	12	14	16	18	18	18	18	16	14	12	10
6	10	12	14	16	18	18	18	18	16	14	12	10
5	8	10	12	14	16	16	16	16	14	12	10	8
4	8	10	12	14	16	16	16	16	14	12	10	8
3	8	10	12	14	16	16	16	16	14	12	10	8
2	6	8	10	12	14	14	14	14	12	10	8	6
1	6	8	10	12	14	14	14	14	12	10	8	6

P9: Control del ritmo cardiaco

El programa Control del ritmo cardiaco (HRC) ayudará al usuario a alcanzar su meta de ritmo cardiaco en 3-5 minutos, y los mantendrá en ese ritmo mientras dure el programa. Se realizará una vuelta a la calma (*Cool Down*) al final del programa. El control del ritmo cardiaco se ejecuta en potencia constante y, por tanto, define los vatios.

El usuario selecciona una meta de ritmo cardiaco, que es el 75 % del máximo de manera predeterminada (el máximo es 220-edad). Deben fijarse límites para no admitir una meta de ritmo cardiaco (THR) menor que el 60 % del máximo o mayor que el 95 % del máximo.

El protocolo empieza en el estadio II, con el punto inicial basado en la meta de ritmo cardiaco.

- 80–120 BPM = Paso 6
- 121–127 BPM = Paso 8
- 128–134 BPM = Paso 10
- A partir de 135 BPM = Paso 12

Un valor de BPM de pulso a pulso en carrera se mide continuamente.

Cada 15 segundos, el pulso del usuario se muestrea, y se evalúa una función de predicción (decisión). Esto se sustrae de la meta de ritmo cardiaco para obtener un valor de error que se adapta y se suma al valor de carga actual. La tasa de cambio máxima es de 15 pasos por decisión.

La carga de trabajo equivale a la carga de velocidad e inclinación del programa 750T Treadmill HRC (Control del ritmo cardiaco en cinta de correr). Se ha creado un gráfico de pasos y vatios. Tiene cuatro estadios definidos:

- El estadio 1 sube la carga del paso 1 al paso 5.
- El estadio 2 sube la carga del paso 6 al paso 18.
- El estadio 3 sube la carga del paso 19 al paso 39.
- El estadio 4 sube la carga del paso 40 al paso 100.

El usuario tiene el control total de la inclinación a lo largo del programa, sin que la inclinación tenga relación alguna con el programa. El usuario tiene un control limitado de la carga en la que sus selecciones no son permanentes. En la siguiente decisión, el software puede elegir una nueva carga, tal como se describe más arriba, para anular las modificaciones del usuario.

Si el usuario pulsa la tecla **NIVEL**, podrá modificar su meta de ritmo cardiaco en tiempo real. Utilice la selección en la pantalla Setup (Configuración) de la meta de ritmo cardiaco y vuelva al programa en curso; el cambio se aplicará a su meta de ritmo cardiaco en tiempo real.

Pérdida de señal

Si se pierde una señal durante dos decisiones consecutivas (alrededor de 30 segundos), la pantalla emitirá cuatro pitidos, aparecerá el mensaje ‘HR SIGNAL LOST’ (PÉRDIDA DE SEÑAL DE RITMO CARDIACO) y guiones en la ventana BPM, y el corazón se iluminará en blanco sólido. Durante este período de pérdida de señal del ritmo cardiaco, la carga se mantendrá constante.

Si tras dos decisiones más (aproximadamente 30 segundos más) la señal de ritmo cardiaco no se ha restablecido, seguirá apareciendo el mensaje ‘HR SIGNAL LOST’ (PÉRDIDA DE SEÑAL DE RITMO CARDIACO) en el área de texto. El programa irá reduciendo la carga de trabajo 10 pasos por minuto hasta alcanzar a la carga mínima o el paso 1. Pasado un minuto en la carga de trabajo mínima, vaya a *Exiting Active Mode* (Salir del modo Activo).

Vuelta a la calma

De forma predeterminada, la vuelta a la calma (*Cool Down*) se iniciará a la hora de la sesión menos dos minutos, o si el usuario pulsa el botón **Cool Down** (Vuelta a la calma). La vuelta a la calma (*Cool Down*) llega hasta el 75 % del paso existente; a continuación, baja 1 paso cada 15 segundos para terminar la vuelta a la calma (*Cool Down*).

Estadio 1		Estadio 2		Estadio 3		Estadio 4	
Paso	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**
1	25	6	50	19	115	40	220
2	30	7	55	20	120	41	225
3	35	8	60	21	125	42	230
4	40	9	65	22	130	43	235
5	45	10	70	23	135	44	240
		11	75	24	140	45	245
		12	80	25	145	46	250
		13	85	26	150	47	255
		14	90	27	155	48	260
		15	95	28	160	49	265
		16	100	29	165	50	270
		17	105	30	170	51	275
		18	110	31	175	52	280
				32	180	53	285
				33	185	54	290
				34	190	55	295
				35	195	56	300
				36	200	57	305
				37	205	58	310
				38	210	59	315
				39	215	60	320
						61	325
						62	330
						63	335

Estadio 1		Estadio 2		Estadio 3		Estadio 4	
Paso	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**
						64	340
						65	345
						66	350
						67	355
						68	360
						69	365
						70	370
						71	375
						72	380
						73	385
						74	390
						75	395
						76	400
						77	405
						78	410
						79	415
						80	420
						81	425
						82	430
						83	435
						84	440
						85	445
						86	450
						87	455
						88	460
						89	465
						90	470
						91	475
						92	480
						93	485
						94	490
						95	495
						96	500
						97	505
						98	510
						99	515
						100	520

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 (EE. UU.)
508-533-4300 • FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com